Charla de seguridad

Estrés por frío

Cómo vestirse para trabajar en el frío, las señales de hipotermia y congelación, y qué hacer si las ve.

Con frío, el cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce, y el viento y la ropa mojada lo empeoran. Esta charla cubre cómo vestirse, las señales de hipotermia y congelación, y qué hacer.

Punto clave **Si alguien deja de temblar, es una emergencia. No quiere decir que ya entró en calor.**

Vístase para el trabajo

Use varias capas sueltas en vez de una chamarra pesada, para quitarse una antes de sudar. La ropa mojada le saca el calor rápido. Cúbrase orejas, cara, manos y pies, y use gorro o forro bajo el casco.

Las botas deben ser impermeables y con aislante. Traiga calcetines, guantes y una capa seca de repuesto. No agarre metal frío sin guantes.

Señales de hipotermia

La hipotermia es cuando la temperatura del cuerpo baja demasiado. Al principio hay temblores, cansancio, torpeza en manos y pies, y confusión. Después dejan los temblores, la piel se pone azul y la respiración y el pulso se hacen lentos.

La persona casi nunca se da cuenta, porque el frío le afecta el pensamiento. Por eso se cuidan unos a otros.

Señales de congelación

La congelación es cuando la piel y el tejido se congelan. Afecta primero dedos de manos y pies, orejas, nariz y mejillas. Fíjese en entumecimiento, hormigueo o ardor, dolor y piel pálida, cerosa o azulada.

Los pies mojados pierden calor unas 25 veces más rápido que los secos. Cámbiese los calcetines mojados lo antes posible. Los pies mojados se pueden lastimar aun a 60 °F.

Qué hacer

Con hipotermia, avísele a su supervisor y pida ayuda médica. Lleve a la persona a un lugar caliente, quítele la ropa mojada y abríguela. Dele bebidas calientes solo si está despierta, y nunca alcohol.

Con congelación, entre a un lugar caliente y caliente la zona con calor del cuerpo o agua tibia, nunca caliente. No la frote ni la acerque a calentadores o lámparas de calor. La piel entumecida se quema sin sentirlo.

Pregúntele al equipo

1. ¿Dónde está hoy el lugar para calentarse en esta obra y cuándo tomamos descansos?
2. ¿Qué calcetines, guantes y capas secas trae con usted ahora mismo?
3. ¿Con quién trabaja hoy y qué haría si empieza a actuar confundido?

Lista de asistencia

Estrés por frío

Fecha _____ **Obra o proyecto** _____

Presentada por _____ **Compañía** _____

#	Nombre (letra de molde)	Firma	Cuadrilla o compañía
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Al firmar, confirma que asistió a esta charla y tuvo la oportunidad de hacer preguntas.