Cold Stress – Landscaping Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El estrés por frío preocupa a los trabajadores de jardinería que deben trabajar al aire libre durante los meses de invierno. La exposición al frío puede provocar diversos problemas de salud, como congelación, hipotermia y pie de trinchera.

CUÁL ES EL PELIGRO

El estrés por frío se produce cuando el cuerpo es incapaz de mantener una temperatura normal debido a la exposición al frío.
Riesgos Específicos:

1. **Hipotermia:**
   - **Definición:** La hipotermia se produce cuando la temperatura central del cuerpo desciende por debajo de 95 °F (35 °C). Esta condición puede desarrollarse rápidamente en condiciones de frío, humedad o viento.
   - **Síntomas:** Los primeros síntomas son escalofríos, fatiga, confusión y pérdida de coordinación. La hipotermia grave puede ser mortal si no se trata inmediatamente.
1. **Congelación:**
   - **Definición:** Ocurre cuando la piel y los tejidos subyacentes se exponen a una temperatura fría.
   - **Síntomas:** Al principio, la congelación hace que la piel se enrojezca y duela, y después se vuelve entumecida, pálida y dura. La congelación grave puede provocar daños permanentes en los tejidos y amputación.
1. **Pie de Trinchera:**
   - **Definición:** El pie de trinchera es una afección causada por

la exposición prolongada a condiciones húmedas y frías.
- **Síntomas:** Los síntomas del pie de trinchera incluyen hormigueo, picor y dolor en los pies, seguidos de hinchazón, ampollas y posible muerte del tejido. Al igual que la congelación, el pie de trinchera puede causar daños permanentes si no se trata.

1. **Lesiones Inducidas por el Frío:**

- **Resbalones y Caídas:** El frío puede crear condiciones resbaladizas debido al hielo y la nieve, aumentando el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas. Estos incidentes pueden provocar esguinces, fracturas y otras lesiones.
- **Destreza y Fuerza Reducidas:** Las bajas temperaturas pueden reducir la destreza de las manos y la fuerza muscular, dificultando la realización de tareas y aumentando el riesgo de accidentes.

COMO PROTEGERSE

Cómo protegerse y proteger a los demás cuando se trabaja en ambientes fríos:

Vístase para el Frío

1. **Capas de Ropa:**

- **Capa Base:** Utilice tejidos sintéticos o lana, como capa base para alejar el sudor de la piel.
- **Capa Aislante:** Añada una capa aislante hecha de materiales como el forro polar para atrapar el calor corporal.
- **Capa Exterior:** Utilice una capa exterior impermeable y cortaviento para protegerse del viento, la lluvia y la nieve. Esta capa debe ser transpirable para permitir la salida de la humedad y mantener alejado el frío.

1. **Proteger las Extremidades:**

- **Cabeza y Cara:** Lleve un gorro o una gorra para evitar la pérdida de calor a través de la cabeza, y utilice un pasamontaña o una mascarilla para proteger la cara del aire

frío y el viento.
- **Manos:** Utilice guantes aislantes e impermeables para proteger las manos de las bajas temperaturas.
- **Pies:** Utilice botas aislantes e impermeables con calcetines que absorban la humedad para mantener los pies calientes.

Prácticas de Trabajo Seguro

1. **Controle su Ritmo de Trabajo**

- **Tómese Descansos:** Programe descansos regulares en una zona cálida para que tu cuerpo entre en calor.
- **Evite el Sobreesfuerzo:** Evite esforzarse en exceso, ya que la sudoración puede provocar que la ropa se moje, lo que aumenta el riesgo de hipotermia.

1. **Manténgase Hidratado y Alimentado**

- **Beba Líquidos Templados:** Manténgase hidratado bebiendo bebidas calientes sin cafeína. Evite el alcohol, ya que puede aumentar la pérdida de calor y mermar su capacidad para reconocer los síntomas del estrés por frío.
- **Coma Alimentos Altamente Energéticos:** Consuma comidas y tentempiés muy energéticos para mantener el calor corporal y los niveles de energía. Los alimentos ricos en carbohidratos son ideales para alimentar su cuerpo en condiciones de frío.

1. **Controle las Condiciones Meteorológicas**

- **Compruebe el Pronóstico:** Antes de empezar a trabajar, compruebe la previsión meteorológica, incluida la temperatura, la sensación térmica y la posibilidad de nieve o hielo. Ajuste su horario de trabajo según sea necesario para evitar las horas más frías del día.
- **Tenga en Cuenta la Sensación Térmica:** La sensación térmica puede hacer que la temperatura parezca mucho más fría y aumentar el riesgo de congelación e hipotermia.

Cómo Reconocer y Responder al Estrés por Frío

1. **Conozca los Síntomas**

- **Señales de Alerta Temprana:** Esté atento a los primeros

signos de hipotermia (escalofríos, confusión, fatiga), congelación (entumecimiento, hormigueo, piel pálida) y pie de trinchera (pies fríos, hinchados o doloridos).
- **Sistema de Compañeros:** Utilizar el sistema de compañeros para vigilarse mutuamente en busca de signos de estrés por frío.

1. **Responder Rápidamente**

- **Trasládese a una Zona Cálida:** Si usted o un compañero de trabajo muestran signos de estrés por frío, trasládese a una zona cálida y protegida.
- **Busque atención médica:** Para casos graves de hipotermia, congelación o pie de trinchera, busque atención médica inmediatamente. No frote ni masajee las zonas afectadas, ya que puede causar más daños.

Capacitación y Concienciación

1. **Capacitación sobre el Estrés por Frío**

- **Eduque a los Trabajadores:** Proporcionar formación sobre los riesgos del estrés por frío, la ropa adecuada y las técnicas de acodamiento.
- **Procedimientos de Emergencia:** Capacitar a los trabajadores para manejar el estrés por frío, y cuándo y cómo buscar ayuda médica.

CONCLUSIÓN

Si se viste adecuadamente, sigue unas prácticas laborales seguras y permanece atento a los signos de enfermedades relacionadas con el frío, puede protegerse a sí mismo y a sus compañeros de los peligros del estrés por frío.