

Cold Stress Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar en condiciones de frío puede provocar diversas lesiones o efectos sobre la salud, que se conocen en conjunto como estrés por frío. Esto puede provocar la muerte o graves daños físicos en el lugar de trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL ESTRÉS POR FRÍO

Junto con la temperatura del aire, el viento y la humedad pueden crear problemas para los empleados que trabajan en el frío. El agua, incluido el sudor, puede desplazar el calor corporal 25 veces más rápido que el aire seco, según el Centro Canadiense de Salud y Seguridad Laboral. Asimismo, el viento puede eliminar la capa externa de calor que protege al cuerpo. Por ello, la sensación térmica es un factor importante que hay que comprender. Así, por ejemplo, cuando la temperatura es de 25° F y el viento sopla a 25 mph, la sensación térmica es de 9° F, lo que resulta en condiciones más peligrosas.

Hay tres umbrales de peligro de estrés por frío:

- Poco peligro: Congelación de la piel expuesta en una hora
- Peligro: Congelación de la piel expuesta en un minuto
- Peligro extremo: Congelación de la piel expuesta en 30 segundos

COMO PROTEGERSE

EFFECTOS DEL ESTRÉS POR FRÍO SOBRE LA SALUD

Hipotermia: Cuando se expone a temperaturas frías, el cuerpo

comienza a perder calor más rápido de lo que puede producirse. La exposición prolongada al frío acaba por agotar la energía almacenada por el cuerpo. El resultado es la hipotermia, o una temperatura corporal anormalmente baja. Una temperatura corporal demasiado baja afecta al cerebro, haciendo que la víctima no pueda pensar con claridad o moverse bien. Esto hace que la hipotermia sea especialmente peligrosa porque la persona puede no saber que está ocurriendo y no podrá hacer nada al respecto.

Los síntomas de la hipotermia varían en función del tiempo que se haya estado expuesto a las bajas temperaturas.

- Síntomas tempranos
- Temblores
- Fatiga
- Pérdida de coordinación
- Confusión y desorientación
- Síntomas tardíos
- No hay escalofríos
- Piel azulada
- Pupilas dilatadas
- Pulso y respiración lentos
- Pérdida de conocimiento

Congelación: La congelación es una lesión en el cuerpo causada por la congelación. La congelación provoca una pérdida de sensibilidad y color en las zonas afectadas. Suele afectar a la nariz, las orejas, las mejillas, la barbilla, los dedos de las manos o de los pies. La congelación puede dañar permanentemente los tejidos corporales, y los casos graves pueden llevar a la amputación. Con temperaturas extremadamente frías, el riesgo de congelación aumenta en los trabajadores con circulación sanguínea reducida y entre los trabajadores que no están vestidos adecuadamente.

Los síntomas de la congelación: incluyen Reducción del flujo sanguíneo en manos y pies (los dedos de las manos o de los pies pueden congelarse), entumecimiento, hormigueo o escozor, dolor, piel azulada o cerosa.

Pie de trinchera: El pie de trinchera, también conocido como pie

de inmersión, es una lesión de los pies resultante de la exposición prolongada a condiciones húmedas y frías. El pie de trinchera puede ocurrir a temperaturas de hasta 60 grados F si los pies están constantemente mojados. La lesión se produce porque los pies mojados pierden calor 25 veces más rápido que los pies secos. Por lo tanto, para evitar la pérdida de calor, el cuerpo contrae los vasos sanguíneos para cerrar la circulación en los pies. El tejido de la piel comienza a morir por la falta de oxígeno y nutrientes y por la acumulación de productos tóxicos.

Los síntomas del pie de trinchera incluyen: Enrojecimiento de la piel, entumecimiento, calambres en las piernas, hinchazón, dolor por hormigueo, ampollas o úlceras, sangrado bajo la piel, gangrena (el pie puede volverse de color morado oscuro, azul o gris).

MEDIDAS DE PROTECCIÓN DEL TRABAJADOR

Si los trabajadores no pueden evitar el entorno de estrés por frío, siga estas recomendaciones.

- Llevar ropa adecuada.
- Lleve varias capas de ropa suelta. Las capas proporcionan un mejor aislamiento.
- La ropa ajustada reduce la circulación sanguínea. La sangre caliente debe circular hacia las extremidades.
- A la hora de elegir la ropa, tenga en cuenta que algunas prendas pueden restringir el movimiento y provocar una situación de peligro.
- Asegúrese de proteger las orejas, la cara, las manos y los pies cuando haga mucho frío. Las botas deben ser impermeables y estar aisladas.
- Lleve un gorro; mantendrá todo su cuerpo más caliente. (Los gorros reducen la cantidad de calor corporal que se escapa de la cabeza).
- Sitúese en lugares cálidos durante las pausas en el trabajo; limite el tiempo que pasa al aire libre en los días extremadamente fríos.
- Lleve consigo equipo para el frío, como calcetines, guantes, gorros, chaqueta, mantas, una muda y un termo con líquido caliente.

- Incluya un termómetro y compresas químicas calientes en su botiquín de primeros auxilios.
- Evite tocar superficies metálicas frías con la piel descubierta.
- Vigile su estado físico y el de sus compañeros de trabajo.

CREAR UNA POLÍTICA DE EXPOSICIÓN AL ESTRÉS POR FRÍO – La mejor manera de combatir el estrés por frío

Explicar. Ayude a los trabajadores a comprender los peligros que se intentan prevenir, como la congelación y la hipotermia, explicándolos en la política.

Exija una supervisión periódica de la temperatura, la sensación térmica y otros factores. La obligación de proteger a los trabajadores contra el estrés por frío implica el control de los niveles de temperatura y sensación térmica.

Exija a los supervisores que protejan a los trabajadores expuestos al frío. Sus supervisores también deben vigilar a los trabajadores que realizan trabajos ligeros, moderados o pesados. Mientras que el trabajo moderado proporciona un efecto de calentamiento, el trabajo pesado produce sudoración que hace que los trabajadores sean más vulnerables a las lesiones por estrés por frío. Otro factor importante es si las condiciones de trabajo son húmedas -lo que requeriría protección adicional- o secas.

Haga que los trabajadores trabajen en grupo. Los problemas de estrés por frío pueden afectar a un trabajador antes de que se dé cuenta de lo que ocurre. Proteja a los trabajadores haciéndolos trabajar juntos, poniendo a cada uno a cargo de la seguridad de otro.

Prevea la capacitación de los trabajadores. El plan debe requerir que alguien en sus instalaciones capacite a todos los trabajadores y supervisores sobre los signos, síntomas y prevención del estrés por frío.

CONCLUSIÓN

El estrés por frío hace descender la temperatura de la piel y, finalmente, la temperatura interna del cuerpo (temperatura central). Esto puede provocar graves problemas de salud y causar daños en los tejidos, y posiblemente la muerte.