# Cold Water Shock – Spanish

## ¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El choque del agua fría robará incluso al nadador más fuerte la capacidad de sostener su cabeza sobre el agua o alcanzar una mano extendida. Es un fenómeno que muchos trabajadores subestiman y que es responsable de innumerables muertes por ahogamiento cada año.

## ¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Una caída repentina en agua helada enviará al cuerpo a un choque de agua fría y dejará a una persona incapaz de controlar sus reacciones. El choque inicial (similar a la forma en que una persona podría reaccionar si se le echa hielo por la espalda) a menudo le quita el aliento a la persona y hace que trague agua. En cuestión de minutos, sus manos y su cuerpo están tan entumecidos que es incapaz de pedir ayuda o salir del agua. A medida que el pánico se instala, su corazón se acelera, su presión sanguínea aumenta y es incapaz de nadar. La muerte llega en tan sólo tres o cinco minutos en agua tan caliente como 25ºC, pero generalmente más cerca de 15ºC.

## EJEMPLO

Un conductor de carretilla elevadora se desvía para no ver a otro trabajador y se aleja del muelle y se dirige al océano. Los testigos ven al hombre salir a la superficie después del choque y agitan sus brazos frenéticamente mientras sube y baja. De repente, cuando se acerca un bote de rescate, el hombre se inclina hacia el agua. Los rescatadores lo sacan del agua pero no pueden revivirlo.

## COMO PROTEGERSE

Use un chaleco salvavidas o un dispositivo de flotación personal (PFD) cuando trabaje en el agua o alrededor de ella, independientemente de lo bien que nade. Estos dispositivos mantendrán su cabeza por encima del agua cuando su cuerpo ya no

pueda hacerlo.

- Use un traje de buceo o un traje de inmersión que proteja sus extremidades y reduzca el efecto del agua fría en su ritmo cardíaco, presión arterial y respiración.
- Desarrollar y practicar ejercicios de recuperación.
- Saber qué hacer en una emergencia y practicar el rescate de los trabajadores del agua en el primer intento.
- Use las barandillas y los arneses de seguridad destinados a mantenerlo fuera del agua.
- No se meta en el agua. Si un colega se cae, no vaya tras él.
- Nunca abandone un barco volcado e intente nadar hasta la orilla

## CONCLUSIÓN

Comprender el efecto que el agua fría tiene en el cuerpo y la importancia de conservar la energía y mantener la cabeza por encima del agua hasta que lleguen los rescatadores. Este es un consejo importante para todos los trabajadores, especialmente los que trabajan en el agua o cerca de ella (incluidos los estibadores, las cuadrillas de autopistas y los trabajadores de puentes).