Zona de Instrucción

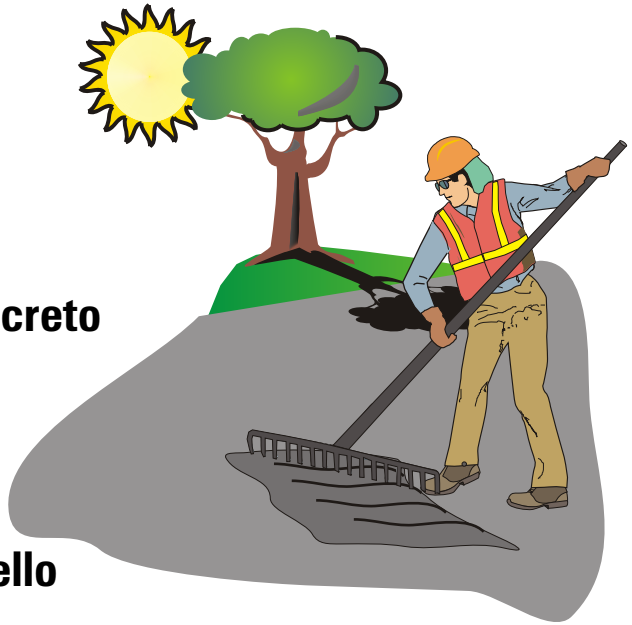
Trabajo a la intemperie

SEGURIDAD EN LAS CARRETERAS

1

¿Cuál es el riesgo de la exposición al sol?

El riesgo más grave es cáncer en la piel.



El riesgo es mayor si:

- Tiene piel clara y pecas y lunares
- Trabaja en lugares altos
- Trabaja alrededor de material reflector como el agua o el concreto

Se puede proteger con:

- Camisa de manga larga, pantalones en colores neutros
- Sombrero de ala ancha con una lengüeta para proteger el cuello
- Anteojos de seguridad con lentes polarizados y ahumados
- Crema de sol con protección SPF 15-25 aplicado 30 minutos antes de trabajar y reaplicarlo cada 2 a 3 horas
- Chequeo frecuente de la piel para ver si hay señales tempranas de cáncer y chequearse con un dermatólogo

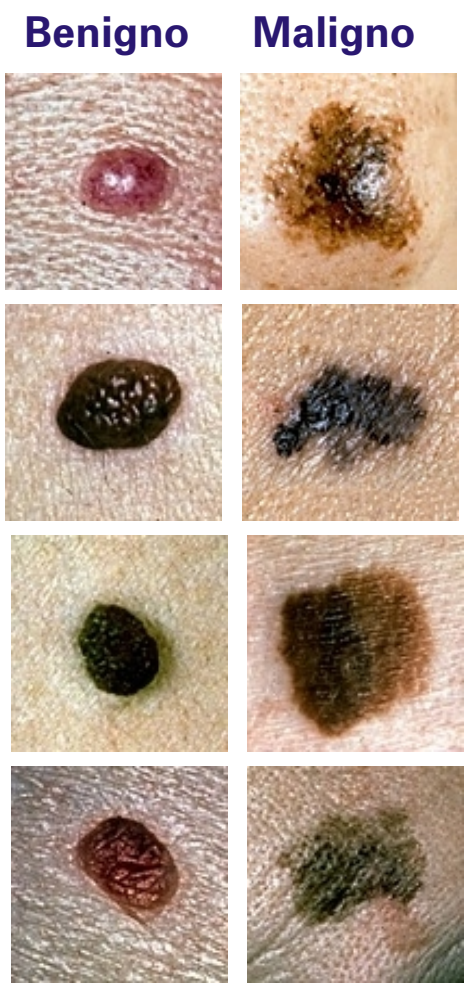
Estas costumbres también evitan las quemaduras de sol.

¿Cómo buscar señales de cáncer en la piel?

Busque las señales. Vaya al médico.

Qué buscar:

- **ASIMETRÍA:** La mayoría de los melanomas en sus primeras etapas son asimétricos. Si se traza una raya en medio, no resultaría en dos mitades iguales.
- **BORDE:** Los bordes de los melanomas en sus primeras etapas son generalmente disparejos y podrían tener orillas irregulares y con entrantes.
- **COLOR:** Varias tonalidades de café, crema o negro son en general las primeras señales de melanoma. Después pueden ser rojo, blanco y morado.
- **DIÁMETRO:** El melanoma en sus primeras etapas tiende a crecer más de lo normal para un lunar común, al menos del tamaño de un borrador de lápiz.

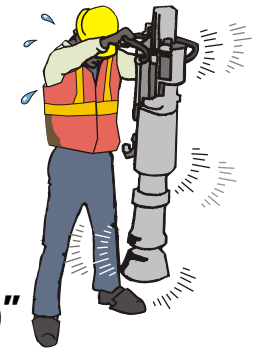


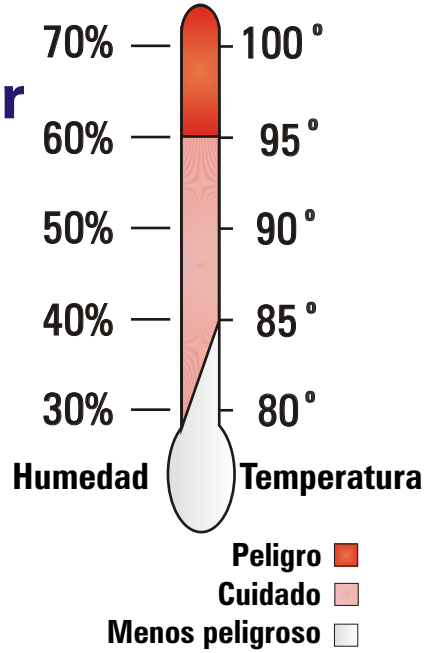
¿Cuáles son los peligros del calor?

Puede producir acaloramiento, agotamiento o insolación.

Los trastornos del calor pueden producirse por una combinación de:

- Exposición al calor
- Mucha humedad
- Ropa sintética que no deja traspasar el aire
- Insuficientes líquidos para reponer la sudoración
- Trabajar duro; el calor del cuerpo; no estar "aclimatado"





Agotamiento

- Puede producir urticaria, calambres, fatiga, derrame
- Más probable si está pasado de peso
- El alcohol aumenta el riesgo

¿Qué es agotamiento?

El agotamiento es una enfermedad peligrosa.

Síntomas del agotamiento:

- Debilidad extrema o fatiga
- Mareos, confusión
- Náuseas
- Piel húmeda y pegajosa
- Color pálido o enrojecido
- Temperatura del cuerpo elevada

Tratamiento del agotamiento:

- Descansar en un lugar fresco, bajo la sombra
- Tomar bastante agua

¿Qué es insolación?

La insolación puede provocar alucinaciones y la muerte.

Síntomas y tratamiento de la insolación:

- Piel seca, caliente, falta de sudor, escalofrío, fiebre alta, confusión mental y habla dificultosa
- Llamar al 911; llevar a la persona a un lugar fresco; bajo la sombra; empaparle la ropa con agua; soplarle aire; ponerle hielo

Protéjase del calor:

- Póngase ropa de colores claros
- Para trabajos pesados, vaya de poquito a poco
- Haga el trabajo pesado en la hora más fresca del día
- Tome más descansos cuando haya calor y humedad extremos
- Tome mucha agua, por lo menos de 2 a 3 litros al día

¿Cuáles son los peligros del frío?

El enfriamiento puede provocar hipotermia y congelación.

El enfriamiento es ocasionado por una combinación de:

- Temperaturas frías y templadas (50° F y menos)
- Tiempo y/o condiciones húmedos
- Mucho viento (40+ MPH)
- Ropa inadecuada

El enfriamiento se evita:

- Con varias capas de ropa adecuada, protección en la cabeza y calcetines de lana
- Manteniéndose seco
- Tomando descansos en lugares calientes y tomando bebidas calientes
- Manteniéndose en buenas condiciones físicas

¿Cuáles son los síntomas de peligro?

Los síntomas de hipotermia y congelamiento son:

Hipothermia:

- **AL COMIENZO: Escalofríos, fatiga, pérdida de la coordinación, confusión y desorientación.**
- **AL FINAL: No tiene escalofríos, piel color morado, pupilas dilatadas, pulso y respiración lentas, pérdida de la conciencia y coma**

Congelamiento:

- **El cuerpo reduce el flujo de la sangre a las manos y los pies para mantener la temperatura en el centro**
- **Los dedos de las manos y los pies se congelan**
- **Síntomas posibles: adormecimiento, cosquilleo, dolor y piel color morado**
- **Puede matar los tejidos y forzar una amputación**

Zona de Instrucción

Trabajo a la intemperie

SEGURIDAD EN LAS CARRETERAS

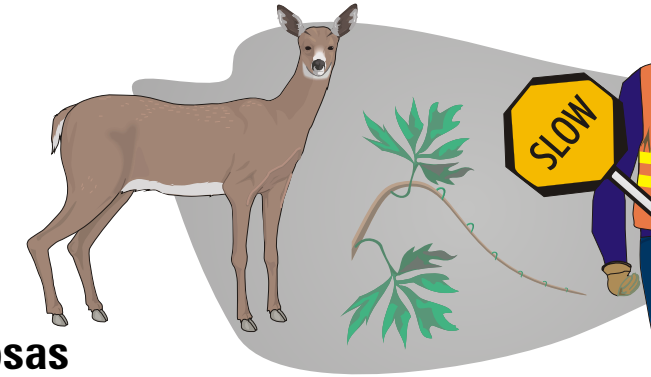
8

¿Cuáles son los peligros de las plantas y los animales?

Pueden provocar urticaria, enfermedades y hasta la muerte.

El trabajo a la intemperie puede exponerlo a:

- Mordidas de animales (perros, culebras) y picadas de insectos (abejas, garrapatas, arañas, zancudero)
- Plantas como hiedras venenosas (poison ivy, poison oak, hogweed)



Para evitar problemas:

- Manténgase alejado de los animales
- Aprenda a reconocer y evitar las plantas venenosas
- Póngase camisa manga de larga y pantalones, y repelente para insectos
- Fíjese todos los días si tiene picaduras de garrapata para evitar la enfermedad de Lyme (erupción roja y circular)
- No demore en recibir primeros auxilios/tratamiento de ser necesario