

Datos Breves



Protéjase del Estrés por Frío

Los trabajadores que están expuestos al frío extremo o que trabajan en ambientes fríos, pueden correr riesgo de sufrir enfermedades causadas por el frío. Las temperaturas extremadamente frías o húmedas son peligrosas porque pueden causar enfermedades ocupacionales y lesiones como hipotermia, congelamiento, pie de trinchera y sabañones.

Hipotermia

La hipotermia es un trastorno en el que el cuerpo agota la energía almacenada y deja de producir calor. Por lo general, ocurre después de una exposición prolongada a temperaturas frías.

Síntomas iniciales

- Temblor
- Fatiga
- Pérdida de la coordinación
- Confusión o desorientación

Síntomas posteriores

- Desaparición de los temblores
- Piel azulada
- Pupilas dilatadas
- Respiración y pulso lentos
- Pérdida del conocimiento

Primeros auxilios

- Pida ayuda médica de inmediato.
- Lleve a la persona que está sufriendo de hipotermia a una habitación o a un refugio templado.
- Quítele la ropa húmeda.
- Caliente la parte central del cuerpo primero (pecho, cuello, cabeza y entrepiernas) con una frazada eléctrica o dele calor mediante el contacto directo con su piel por debajo de cobijas, ropa o toallas sueltas y secas.
- Si la persona está consciente, bebidas calientes pueden ayudarle a aumentar la temperatura corporal. No le dé bebidas alcohólicas.
- Después de que la temperatura corporal haya aumentado, mantenga a la persona seca y envuélvala con una cobija que abrigue, cubriéndole también la cabeza y el cuello.
- Si no tiene pulso, comience a hacerle reanimación cardiopulmonar o CPR.

Congelamiento

El congelamiento es una lesión que se produce en el cuerpo por helamiento, que con frecuencia afecta la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón y los dedos de las manos y de los pies.

Síntomas

- Circulación de la sangre hacia las manos y los pies reducida
- Entumecimiento
- Dolores
- Hormigueo o ardor
- Piel azulada o pálida y cerosa

Primeros auxilios

- Vaya a una habitación templada lo antes posible.
- A menos que sea necesario, no camine si tiene los pies o dedos congelados.
- Sumerja la parte afectada en agua tibia (no caliente) o caliente las áreas afectadas con calor corporal. No use almohadillas calefactoras, chimeneas ni radiadores para calentar las áreas afectadas.
- No masajee el área congelada ya que podría dañarla más.

Pie de trinchera

El pie de trinchera es una lesión del pie, causada por la exposición prolongada a condiciones frías y húmedas, que puede presentarse hasta en temperaturas altas como de 60° F, si los pies están constantemente húmedos.

Síntomas

- Enrojecimiento de la piel
- Entumecimiento
- Calambres en las piernas
- Inflamación
- Hormigueo
- Ampollas o úlceras
- Enrojecimiento debajo de la piel
- Gangrena (el pie puede ponerse de color morado oscuro, azulado o grisáceo)

Primeros auxilios

- Quítese los zapatos, las botas o las medias húmedas.
- Séquese los pies.
- Evite caminar para no dañar los tejidos.

Sabañones

Los sabañones son úlceras formadas por el daño a los vasos sanguíneos de la piel, debido a la exposición repetida a temperaturas justo por encima del nivel de congelación y tan altas como 60° F.

Síntomas

- Enrojecimiento
- Picazón
- Posiblemente ampollas
- Inflamación
- Posibles úlceras en los casos graves

Primeros auxilios

- Evite el rascado.
- Caliente la piel de a poco.
- Use cremas con corticoesteroides para aliviar la picazón y la inflamación
- Mantenga las ampollas y las úlceras limpias y cubiertas.

Protéjase

- Preste atención a su estado físico y al de sus compañeros de trabajo.
- Use ropa adecuada.
 - Póngase varias capas de ropa suelta para mantener la temperatura.
 - La ropa ajustada reduce la circulación de la sangre en las extremidades.
- Debe saber que ciertos tipos de ropa no permiten moverse con facilidad lo que puede provocar situaciones de peligro.
- Protéjase las orejas, la cara, las manos y los pies en temperaturas extremadamente frías o húmedas.
 - Las botas deben ser impermeables y deben tener aislamiento.
 - Use un sombrero para reducir la pérdida del calor corporal de la cabeza.
- Vaya a sitios templados durante los descansos; limite la cantidad de tiempo que pasa afuera.
- Lleve guantes, sombreros, chaquetas, cobijas, una muda de ropa y medias extras y un termo con bebida caliente.
- Incluya un paquete térmico en su kit de primeros auxilios.
- Evite tocar superficies metálicas frías con la piel descubierta.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional

www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/airelibre.html

Publicación del DHHS (NIOSH) Publicación N° 2010-115 (Sp2012)

Teléfono: 1-800-CDC-INFO

TTY: 1-888-232-6348

Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov



NIOSH
Workplace Safety and Health

GENTE • SEGURA • SALUDABLE™