TOOLBOXTALK

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS POR FRÍO

El estrés por frío ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo. No se necesitan temperaturas bajo cero. Un trabajador puede sufrir hipotermia a temperaturas de alrededor de 60°F, especialmente si está mojado, expuesto al viento o agotado. El viento aumenta la pérdida de calor, mientras que la lluvia, el sudor y la ropa mojada pueden quitarle calor al cuerpo rápidamente. Un trabajador que suda y moja su ropa durante un trabajo pesado puede enfriarse peligrosamente cuando disminuye o detiene su actividad.

RECONOZCA EL CAMBIO

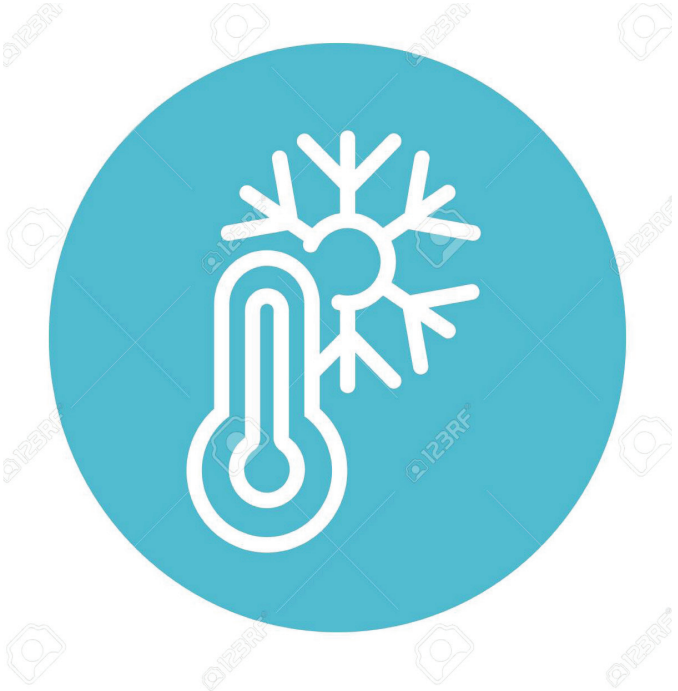
El estrés por frío puede afectar el cerebro antes de que el trabajador se dé cuenta de la gravedad de su condición. Esté atento a temblores persistentes, entumecimiento, cansancio inusual, tropiezos, falta de coordinación, dificultad para hablar, confusión, respuestas lentas o comportamiento inusual. No dependa del trabajador afectado para determinar si está bien, porque el estrés por frío puede afectar su juicio y percepción. Una de las señales de advertencia más claras es que un trabajador de repente parezca borracho o desorientado. Los temblores son un mecanismo que utiliza el cuerpo para generar calor. ***Si un trabajador que está muy frío deja de temblar y todavía presenta síntomas, su hipotermia puede estar empeorando.***

ENFERMEDADES Y LESIONES COMUNES POR FRÍO

- **Hipotermia:** El cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo, causando temblores, confusión, falta de coordinación, dificultad para hablar, somnolencia y, eventualmente, pérdida del conocimiento.
- **Congelación:** La piel y los tejidos debajo de ella se congelan, afectando comúnmente los dedos de las manos y los pies, las orejas, la nariz, las mejillas y otras áreas expuestas.
- **Congelación superficial (frostnip):** Una lesión inicial por frío que puede causar entumecimiento, hormigueo, dolor o cambios en el color de la piel.
- **Pie de trinchera:** La exposición prolongada a condiciones frías y húmedas puede dañar los pies incluso a temperaturas por encima del punto de congelación, causando entumecimiento, hinchazón, dolor o cambios en el color de la piel.

PREVENCIÓN

Vístase en capas y mantenga la ropa lo más seca posible. Las capas permiten quitarse ropa cuando aumenta la carga de trabajo y volver a ponérsela cuando disminuye la actividad. La ropa, los guantes y los calcetines mojados deben cambiarse tan pronto como sea posible. Proteja las manos, los pies, la cabeza, las orejas y la cara cuando las condiciones lo requieran. Considere en conjunto la temperatura, el viento, la humedad, la carga de trabajo y el tiempo de exposición. Proporcione un área cálida y seca para recuperarse y permita que los trabajadores tengan tiempo para calentarse durante exposiciones prolongadas. Utilice un sistema de compañeros durante condiciones de frío significativo para que los trabajadores puedan detectar cambios en sus compañeros que quizás ellos mismos no reconozcan.



SI ALGUIEN PRESENTA SEÑALES DE ESTRÉS POR FRÍO

Lleve al trabajador a un área cálida y seca, retire la ropa mojada y reemplácela con ropa seca o mantas. Caliente primero el centro del cuerpo y permanezca con el trabajador. La confusión, dificultad para hablar, pérdida grave de coordinación, somnolencia inusual, pérdida del conocimiento o dejar de temblar mientras todavía está muy frío deben tratarse como una emergencia médica. Llame al 911.
La congelación puede causar entumecimiento o hacer que la piel se vea pálida, gris, cerosa, firme o dura. Lleve al trabajador a un área cálida, proteja la parte del cuerpo afectada y busque atención médica. ***No frote ni masajee una zona con posible congelación ni aplique calor directo, como una almohadilla térmica, fuego o agua muy caliente.***

HACER

- Vístase en capas, manténgase seco y cambie la ropa mojada.
- Proporcione un área cálida y seca para recuperarse.
- Utilice un sistema de compañeros durante exposiciones significativas al frío.

NO HACER

- No dependa solamente de la temperatura; considere también el viento y la humedad.
- No dependa de un trabajador desorientado para determinar si está bien.
- Nunca frote ni aplique calor directo a una zona con posible congelación, y nunca deje solo a un trabajador que presente síntomas graves de estrés por frío.

PREGUNTAS DE REPASO

1. ¿Cómo puede un trabajador desarrollar hipotermia cuando la temperatura está alrededor de 60°F?

   a) Humedad, viento, agotamiento

2. ¿Qué cambios pueden hacer que un trabajador con hipotermia parezca borracho o desorientado?

   a) Tropiezos, habla arrastrada, confusión

3. ¿Por qué dejar de temblar puede ser una señal de peligro?

   a) La hipotermia puede estar empeorando

4. ¿Qué nunca debe hacer si sospecha que un trabajador tiene congelación?

   a) Frotar o aplicar calor directo

Referencias: Guía de OSHA sobre estrés por frío; recomendaciones de NIOSH sobre estrés por frío.

Charla dada por:	Fecha:
Nombre de la Compañía:	Ubicación:
Nombre en letra de molde	Firma

Según la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro y saludable y los trabajadores tienen derechos. OSHA puede ayudar a responder preguntas o inquietudes de empleadores y trabajadores. El Programa de OSHA de consulta en el sitio ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a pequeñas y medianas empresas, dando prioridad a los lugares de trabajo de alto riesgo. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de OSHA de su región o área, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o visite www.osha.gov.

A través de la alianza de OSHA y el instituto SWR, el Instituto SWR desarrolló esta charla informativa solo con fines informativos. No refleja necesariamente los puntos de vista oficiales de OSHA o del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR
Derecho de Autor ©2022 por el Instituto para Selladores, Impermeabilizantes y Restauración. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

Sealant, Waterproofing & Restoration Institute • 400 Admiral Boulevard, Kansas City, MO 64106 | www.swrionline.org 092026AP