

### Estrés por Frío

Los empleados que trabajan en condiciones de frío extremo pueden correr riesgo de sufrir estrés por frío. Las lesiones y enfermedades relacionadas con el frío incluyen congelación, pie de trinchera, sabañones e hipotermia. Los empleados deben tomar precauciones adecuadas cuando trabajen en un ambiente frío. Repasemos los signos, síntomas y tratamiento de dos de las enfermedades más comunes relacionadas con el resfriado: la congelación y la hipotermia.

Estrés por Frío: Signos, Síntomas y Tratamiento.

- **Congelación** ocurre cuando la piel realmente se congela y pierde agua.
  - Signos y síntomas
    - Sensación de frío, hormigueo, o dolor en el área congelada, seguida de entumecimiento.
    - El color de la piel se vuelve rojo, luego morado, luego blanco o muy pálido y está frío al tocar.
  - Tratamiento
    - No frote la zona
    - Envuelva el área en un paño tibio o use una compresa caliente.
    - Sumerja el área en agua tibia (no caliente).
- **La hipotermia** ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo.
  - Signos y síntomas
    - Temblando
    - Falta de coordinación, tropiezos, manos torpes.
    - Habla arrastrada
    - Pérdida de memoria
    - Piel pálida y fría.
  - Tratamiento
    - Llame al 911 si los síntomas son graves.
    - Muévase a un área cálida
    - Mantenerse activo
    - Retire la ropa mojada y reemplácela con ropa o cobijas secas; cubrir la cabeza
    - Beba una bebida azucarada tibia (no caliente)

### Prevención

- Vístase apropiadamente para el trabajo y use ropa abrigada (gorro, guantes, etc.) según sea necesario.
- Llevese ropa extra en caso de que cambie el clima.
- Tome descansos con la frecuencia necesaria para calentarse dentro de un edificio o en un vehículo de la empresa.
- Beba bebidas calientes y manténgase bien nutrido.
- Evite tocar metal frío o superficies mojadas con la piel desnuda.
- Vigile a usted mismo y a sus compañeros de trabajo para detectar signos y síntomas de estrés por frío.

Firma de los empleados que atendieron:

Fecha
