

Hoja Informativa sobre el Tiempo de Frío FactSheet

HS04-004B (5-08)

Los empleadores y trabajadores de Texas quienes tal vez participen en actividades afuera o trabajen al aire libre deben tomar precauciones contra las tormentas de invierno, las temperaturas bajo cero, los vientos fríos, las tormentas de hielo, y la nieve. Estas condiciones del tiempo pueden crear problemas severos para las personas más bien acostumbradas a los índices de calor que a los factores de la sensación térmica (**frío**).

Problemas relacionados al frío pueden aumentar para empleadores y trabajadores cuando hace viento. Sensación térmica se refiere al efecto de enfriamiento que tiene el viento sobre la piel en combinación con la temperatura. Mientras aumente el viento, el calor del cuerpo se disipa más rápido, bajando la temperatura de la piel y eventualmente la temperatura interna del cuerpo. Según el Departamento Estatal de Servicios de la Salud (DSHS, por sus siglas en inglés), en el 2002 la exposición al frío excesivo resultó en 28 muertos en Texas. La hipotermia y la congelación son dos condiciones relacionadas al frío contra las cuales los trabajadores con exposición prolongada al frío necesitan tomar precauciones.

La hipotermia

La hipotermia, la pérdida severa o prolongada del calor corporal, empieza al bajar la temperatura del cuerpo de una persona a menos de los 95 grados. Debido a que el descenso de temperatura puede ser gradual, y uno de los primeros síntomas de la hipotermia es la confusión mental, la víctima tal vez no sepa que existe problema.

Algunos trabajadores pueden correr riesgo adicional a la hipotermia si es que predisponen de condiciones de salud tales como una enfermedad cardiovascular, diabetes, e hipertensión; si toman ciertos medicamentos; y/o si están en mala condición física, tienen mala dieta, o son de edad avanzada.

Esté alerta para síntomas de la hipotermia, incluyendo:

- confusión;
- somnolencia;
- dificultad al hablar;
- un descenso en la presión arterial;
- respiración superficial; y
- un tono de piel tirando a rosa.

La Congelación

La sensación térmica no solamente puede causar pérdida rápida del calor corporal, también puede causar la congelación de los tejidos del cuerpo. La congelación puede ocurrir en 15 minutos o menos a valores de sensación térmica de 18 grados o menos bajo cero.



Los trabajadores pueden correr riesgo aumentado de congelación debido a factores tales como el agotamiento, el hambre, y la deshidratación, los cuales disminuyen aún más las defensas del cuerpo contra el frío.

Esté alerta para síntomas de congelación, incluyendo:

- piel fría, blanca y dura;
- dolor;
- comezón;
- pérdida de sensación en el área afectada;
- manchas o motas rojas en la piel;
- hinchazón y ampollas;
- la piel vuelve roja y llena de manchas al calentarse; y
- pérdida de tejido, dependiendo de la severidad de la congelación.

Cómo proteger a los trabajadores

Los empleadores pueden tomar pasos para reducir los peligros potenciales de la hipotermia y la congelación:

- Educar a los trabajadores sobre las condiciones relacionadas al frío.
- Reconocer las condiciones del medio ambiente y del lugar de trabajo que llevan a potenciales enfermedades y lesiones inducidas por el frío.
- Tener mucha cautela con el viento. Un viento fuerte, aún en tiempo apenas fresco, puede causar una sensación térmica muy abajo de cero.
- Convenza a los trabajadores a usar la ropa apropiada para condiciones frías, húmedas, y de mucho viento. Use la ropa en capas para ajustarse a temperaturas ambientales volubles. Use ropa interior que no permite que el agua toque la piel (polipropileno).
- Convenza a los trabajadores a usar sombreros, guantes, y una “máscara de tiempo frío” ya que bastante calor del cuerpo se pierde por el cuero cabelludo, las manos, la nariz, las mejillas, y las orejas.
- Asegure que los trabajadores tomen frecuentes descansos cortos en refugios calientes y secos para permitir calentarse el cuerpo.
- Intente calendarizar el trabajo durante las horas más calientes del día.
- Evite el agotamiento o la fatiga ya que se necesita energía para mantener calientes los músculos.

- Aplique el sistema de compañerismo” – trabajen de dos en dos para que uno de los trabajadores pueda reconocer las señales de peligro.
- Beba muchos líquidos calientes y dulces, evitando bebidas con cafeína o alcohol.
- Coma con regularidad; consumiendo alimentos calientes y de muchas calorías.
- Revise su piel con frecuencia para cualquier señal de congelación.

Si un trabajador muestra cualquier señal de hipotermia o congelación, consiga ayuda de emergencia.

Tabla de Sensación Térmica

Los empleadores y trabajadores siempre deben buscar los pronósticos meteorológicos locales para información sobre la temperatura y la sensación térmica. El Servicio Meteorológico Nacional ha creado una Tabla de Sensación Térmica, la cual combina la temperatura con la sensación térmica. Para tener acceso a la Tabla de Sensación Térmica, diríjase a <http://www.nws.noaa.gov/om/windchill/>. Una característica adicional de la tabla es el Tiempo de Congelación, que calcula el tiempo que tardan en congelarse los tejidos del cuerpo.

Esta hoja informativa fue producida con información del Departamento Estatal de Servicios de Salud, el Servicio Meteorológico Nacional, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores.