

Módulo de entrenamiento: Exposición al Frío

Objetivo: Reconocer los síntomas y conocer los resultados de la sobreexposición al frío, y tomar las precauciones para prevenir la sobreexposición.

Nota: Hay algunas veces que se requiere realizar trabajo afuera durante los meses fríos del año. Discuta con sus empleados los peligros de sobreexposición al frío y cómo prevenir las enfermedades que pueden causar el frío.

Información Básica

La exposición al frío puede relacionarse a enfermedades serias, así que es importante estar alerta de la temperatura y como protegerse contra ésta. La exposición al frío puede ocurrir en tiempo que no es congelante. El viento y la humedad remueven temperatura del cuerpo, lo cual eventualmente conlleva a la hipotermia. El frío primero afecta las extremidades del cuerpo. Las manos y los pies están un poco lejos de la parte principal del cuerpo y tienen menos flujo de sangre. De todas maneras, el hombre puede soportar mayormente temperaturas bajas que temperaturas altas al colocarse vestimenta.

Prevención a la exposición al frío:

- Usar varias capas de ropa suelta. Las capas proporcionan mejor aislamiento. Las capas también se pueden quitar si usted se calienta demasiado.
- Las ropas apretadas reducen la circulación de la sangre. La sangre caliente necesita ser circulada a las extremidades.
- Cuando escoja vestimenta, deberá estar consciente que alguna ropa puede resistir el movimiento causando una situación de peligro.
- Las botas deben ser impermeables y aislantes.
- Al usar un sombrero, usted puede mantener la temperatura del cuerpo caliente. Esto reduce que la temperatura del cuerpo se escape por la cabeza.
- Estar seguro de proteger los oídos, cara, manos y los pies en tiempo extremadamente frío.
- Moverse a sitios calientes periódicamente. Limite la cantidad de tiempo afuera en días extremadamente fríos.
- Cargar un equipo para el tiempo frío, como son medias extras, guantes, sombreros, chaquetas, cobijas, una vestimenta de cambio y un termo con líquido caliente.
- Incluir un termómetro y un paquete de químicos calientes en su caja de primeros auxilios.
- Cuando este trabajando, evite tocar las superficies metálicas con las manos descubiertas.

Lesiones del frío

Congelación superficial es el congelamiento de las capas superficiales de los tejidos de la piel y normalmente es reversible. Mayormente afecta las mejillas, las orejas, los dedos de los pies y las manos.

Los Síntomas Incluye:

- Entumecimiento.
- Las capas superiores de la piel se sienten duras y elásticas, pero el tejido interno es suave.
- La piel se torna blanca y cerosa.

Tratamiento:

- Recalentar el área suavemente, generalmente soplando aire caliente o colocando el área afectada contra una parte caliente del cuerpo.
- El área no debe ser restregada ya que se puede dañar el tejido afectado.

Congelación es el propio congelamiento del tejido y/o la parte del cuerpo. Cristales de hielo se forman dentro de la piel que pueden destruir el tejido, y usted puede perder la piel o parte de un dedo del pie o la mano, o el pie, por ejemplo. Esto afecta más frecuentemente las orejas, la nariz, los dedos de las manos y los pies. Congelamiento superficial incluye todas las capas de la piel, y congelamiento profundo puede incluir el congelado de los músculos y/o el hueso.

Síntomas incluye:

- La piel es blanca y tiene una apariencia a madera en todo el cuerpo.
- Entumecimiento, posible anestecia.

Tratamiento:

- Mover la persona a un sitio caliente. Colocar las partes afectadas en agua caliente (110-115 grados F) hasta que la piel se torne roja. No resultan daños adicionales o del calor.
- Después de haber calentado, la parte o área afectada ésta debe ser cubierta con gaza esterilizada, manteniendo separados los dedos de las manos o pies afectados.
- Si usted no puede garantizar que el tejido permanecerá caliente, no recaliente el tejido hasta que este se pueda mantener caliente.
- Si las sensaciones normales no han retornado en 30 minutos, buscar atención médica.

Hipotermia es el enfriamiento general del cuerpo. Cuando el cuerpo se baja más de la temperatura normal de 98.6 grados Fahrenheit, problemas serios se pueden presentar. Hipotermia severa puede conllevar a la muerte.

Síntomas de hipotermia media incluye:

- Temblor incontrolable.
- Todavía puede hablar y caminar.
- Entumecimiento de las manos.

Síntomas de hipotermia severa incluye:

- Desaparece el temblor.
- Poca coordinación muscular y no puede caminar.
- Disminución del ritmo del pulso y la respiración.
- Comportamiento irracional/incoherente.

Tratamiento de la hipotermia media:

- Fomentar la actividad física para generar calor del muslo.
- Dar a la persona bebidas calientes libres de cafeina y alcohol.
- Mover a la persona a un sitio caliente y quitar la ropa mojada.
- Gradualmente recalentar colocando bolsas calientes, o botellas de agua caliente envueltas en toallas húmedas en el área de los genitales, cuello, cabeza y a los lados del pecho para ayudar a proporcionar un origen de calor suave. Al sumergir la persona en agua caliente, recalienta las partes muy rápido.

Tratamiento para hipotermia severa:

- Tratar a la persona con hipotermia severa como un caso de emergencia.
- Dejar que el hospital recaliente a la víctima. Si acceso inmediato a las facilidades médicas no es posible, cubrir a la persona y transportarla a lugar seguro cuidadosamente. Empujar a la persona puede causar paro cardiaco.
- Quitar toda la ropa mojada y colocar a la persona en un colchon o cobijas secas.
- Cuando el temblor se haya quitado, la persona ha perdido la habilidad de generar calor. Esta necesita una fuente de calor, como otro cuerpo humano.
- Aplicar bolsas de agua caliente en el cuello, los axilas, por los lados, el pecho y el área genital para aplicar calor. Caliente los pulmones de la persona dando respiración boca a boca.
- Las extremidades no deben ser restregadas o manipuladas.
- Bebidas calientes son también peligrosas y estan pueden sacar la sangre caliente de las partes vitales.

Revisar los Puntos Siguietes

- Para prevenir enfermedades del frío vistase apropiadamente y no este afuera en el frío extremo por largo tiempo.
- Congelación superficial es el congelamiento de las capas superficiales de los tejidos de la piel y las áreas afectadas deben ser calentadas gentilmente.
- Congelación es el congelamiento de todas las capas de la piel, musculos y/o los huesos. Las partes afectadas deben ser calentadas suavemente y buscar atención médica.
- Hipotermia es el enfriamiento general del cuerpo entero y puede provocar la muerte.

Verdadero o Falso

1. V, 2. V, 3. F, 4. V, 5. V

Exposición al Frío

Verdadero o Falso

Nombre: _____

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Se debe usar varias capas de ropa suelta en tiempo frío. | V | F |
| 2. Para evitar las lesiones del frío, usted debe moverse a lugares calientes periódicamente. | V | F |
| 3. Congelación superficial es el congelamiento de todas las capas de la piel, músculos y/o huesos. | V | F |
| 4. Para la hipotermia media, fomentar la actividad física para generar calor del muslo. | V | F |
| 5. Las áreas afectadas por las lesiones del frío no deben ser restregadas o manipuladas, ya que esto incrementa el daño al área afectada. | V | F |