

Objetivo: Brindar una visión general de los factores, medidas preventivas, síntomas y primeros auxilios para el estrés por frío

A veces el clima puede ser impredecible y extremo. Las temperaturas heladas pueden crear serios problemas de salud, llamados en conjunto el **estrés por frío**.

Factores de estrés por frío

- Clima de congelación o casi congelación
- Vientos fuertes
- Estar mojado
- Trabajar por periodos prolongados en el frío extremo
- Trabajar en áreas con aislamiento o calefacción deficientes
- No estar acostumbrado al clima de congelación

Medidas preventivas

- Contrólese a usted mismo y a sus compañeros de trabajo en búsqueda de síntomas de estrés por frío.
- Utilice vestimenta apropiada, como botas de aislamiento e impermeables, sombreros y múltiples capas de ropa suelta. Proteja particularmente bien las extremidades.
- Siempre lleve equipo para clima frío, como calcetines de repuesto, guantes, sombreros, chaquetas, frazadas, agua, comida y termos llenos de líquido caliente.
- Lleve una muda de ropa y utilícela si se moja.
- Limite el tiempo que pasa en ambientes fríos y húmedos. Durante los descansos busque lugares tibios y secos.
- No toque superficies frías de metal con la piel desnuda.

Condiciones del estrés por frío

Hipotermia:

- **Descripción:** Una emergencia médica en donde el cuerpo no puede calentarse a sí mismo
- **Causas:** Larga exposición a un clima de congelación
- **Síntomas:** Temblar al principio y después no, fatiga, confusión, desorientación, piel azulada, pupilas dilatadas, desaceleración del pulso y la respiración o pérdida de conocimiento
- **Primeros auxilios:** Quitar la ropa mojada, mantener a la víctima seca y caliente con frazadas y darle bebidas calientes (si está consciente). Controlar la consciencia y buscar atención médica.

Congelación:

- **Descripción:** Daño al tejido corporal, principalmente en las extremidades
- **Causas:** Larga exposición a un clima de congelación
- **Síntomas:** La piel duele, hormiguea, siente agujas, está azulada, pálida o cerosa
- **Primeros auxilios:** Sumerja la piel en agua tibia pero que no esté caliente, si eso no es posible, caliéntela muy gentilmente con calor corporal, sin frotar ni ejercer presión. Solicitar atención médica.

Pie de trinchera:

- **Descripción:** Piel moribunda porque el cuerpo ha cortado la circulación a los pies
- **Causas:** Exposición prolongada de los pies a condiciones húmedas (con temperaturas de hasta 60°F)
- **Síntomas:** La pierna presenta calambres o enrojecimiento, entumecimiento, hinchazón, hematomas, ampollas, úlceras o gangrena en los pies
- **Primeros auxilios:** Secar los pies y no caminar. Buscar atención médica.

Sabañones:

- **Descripción:** Daño a los lechos capilares de la piel
- **Causas:** Exposición repetida y prolongada a temperaturas desde congeladas hasta

los 60°F

- **Síntomas:** Enrojecimiento, inflamación, comezón, ampollas, úlceras
- **Primeros auxilios:** Calentar lentamente la piel, no rascar, utilizar una crema anti comezón y cubrir las ampollas y úlceras.