



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 81: Primeros Auxilios para Hipotermia y Congelación

Introducción: Con el tiempo de invierno sobre nosotros, es importante considerar posibles peligros asociados con condiciones de congelación. Cuando el cuerpo llega a ser tan helado que es incapaz de calentarse así mismo, lesiones y enfermedades relacionadas con tiempos helados pueden ocurrir, lo cual pueden causar permanente daños al tejido humano o hasta la muerte. En temperaturas de congelación, debe ser considerada la cantidad de ropa apropiada como *Equipo de Protección Personal*.

“Hipotermia” y “Congelación” son las dos enfermedades más comunes relacionadas con tiempo helado.

Hipotermia es una condición donde la *“temperatura medula”* del cuerpo baja menos de 95 grados F. (como 36 grados C.). La piel y los tejidos humanos protegidas, tal como manos, dedos, pies, orejas, y nariz. Esta condición hace la piel aparecer pálida y sentirse dura y entumecida.

El ataque de hipotermia y congelación son usualmente tan gradual y sutil que ni la víctima u otros se dan cuenta de lo que esta pasando.

- **Aire Helado** y viento pueden cargar calor del cuerpo por conducción.
- **La tierra helada**, un superficie metal, o ropa mojada drenara calor del cuerpo calentito a la superficie helada por conducción.
- **Calor del cuerpo se puede perder** por piel expuesta, especialmente en la cabeza, sobre radiación y la evaporación de sudor.
- **Hipotermia frecuentemente ocurre** cuando una persona es sumergida en agua helada-lo mas helado el agua lo mas rápido se desarrolla hipotermia.



Hipotermia causa fatiga, somnolencia, tiritadas de frío e incompreensible habla. El movimiento llega a ser lento y torpe, tiempo para reaccionar es mas largo, la mente llega abajo la piel son mantenidos en una temperatura constante por circulación de la sangre. La temperatura del cuerpo baja cuando la piel es expuesta a tiempos helados, lo cual aumenta la perdida de calor o cuando la circulación de la sangre es impedida. El riesgo de heridas del frío aumentan cuando nutrición es inadecuado o cuando insuficiente oxígeno es disponible, como ocurre en altitudes elevadas. Usualmente no ocurren heridas del frío, aunque este tiempo sea extremo, si la piel, dedos, pies, orejas, y nariz son bien protegidas y no son expuestas por mas de unos breves momentos. Cuando la exposición es mas larga, el cuerpo automáticamente angosta las venas chicas de sangre para dirigir mas sangre a órganos vitales tal como el corazón y cerebro. Sin embargo, esta medida de protección propia viene a un costo: Como menos sangre tibia alcancen estas partes del cuerpo, ellas se enfrían más rápido.

- **Congelación** es el término usado cuando capas profundas de la piel y tejidos se congelan. Congelación usualmente afecta partes del cuerpo inadecuadamente ser borrosa causando irritabilidad, confusión y comportamiento irracional; discernimiento es dañado y alucinaciones ocurren.
- **Una persona que tiene Hipotermia** puede caerse, alejarse o simplemente acostarse para descansar y quizás morir.
- **En sus etapas tempranas** cambiándose a ropa calentita, seca y tomando bebidas calentitas puede ayudar a recuperarse.
- **Si la persona es encontrada inconsciente**, se puede prevenir mas perdida de calor envolviendo la victima en una cobija calentita y seca, y si es posible, moviendo la victima a un lugar calentito mientras arreglan como transportar la victima inmediatamente a un hospital.
- **Muchas veces, no se siente el pulso** y no se oye las palpitadas del corazón; la victima debe ser tocado gentilmente porque un empujón de repente puede causar un palpitación irregular (arritmia) lo cual puede ser fatal. Por esta razón, resucitación cardiopulmonar no es recomendada fuera de un hospital, solamente la victima fue sumergido en agua helada y esta inconsciente.
- **Porque el riesgo** de una victima inconsciente muriéndose es alta, tal gente debe ser tratada y vigilada en un hospital para tener oportunidad de sobrevivir.
- **Gente que tiene Hipotermia** no debe ser considerada ser muertos hasta que son calentados y aun no tienen señales de vida.



Las medidas de primeros auxilios generalmente aceptadas para lesiones y enfermedades relacionadas con el frío, involucran sacando la persona fuera las condiciones heladas y ponerlos en un ambiente calentito y seco lo mas rápido posible. Cambien la persona en ropa seca, suelta lo cual no comprimirá la circulación de sangre y envuélvelo en cobijas. Dar a la persona líquidos calentitos y dulce sin cafeína y comida con alta en carbohidratos como pastas. En caso de congelación, donde tejidos del cuerpo congelado son aparentes, sumerja la persona o el área afectada en agua tibia (105 grados F. o 40 grados C.) y lentamente caliente (25-40 minutos). No friccione partes congeladas esto dañara tejidos del cuerpo. **Busca atención médica inmediatamente.**

Conclusión: Prevenir **Hipotermia, Congelación** u otros lesiones de frío es sencillo: Manténgase atento de las condiciones de tiempo en su área tal como los pronósticos altos y bajos, evitando tormentas y factores de frío por el viento. Empleados no deben salir a condiciones congeladas a trabajar solo: Utilice al compañero para que empleados pueden vigilarse uno a otro. Muchas capas de ropa-preferiblemente de lana-o chamarras con capa relleno con plumón o fibras sintéticas, mas un liviano cubriera contraviento protege personas bajo las mas duras condiciones. Porque mucho calor se pierde de la cabeza, tocar calentito es esencial. Comiendo bastante comida y bebiendo bastantes fluidos también ayuda. Sigue estas pautas para seguridad en tiempos helados.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado: _____ *(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)*

Firma de Forman/Supervisor: _____

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA. Información de primeros auxilios proveído es intentado ser general en naturaleza y es sobre las “mejores disponible” pautas. Ningún resultado general o específico es representado o garantizado.