

# Cómo Tratar Las Lesiones Causadas Por el Frío

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

**PUNTOS PRINCIPALES:**

- El trabajo al aire libre cuando el tiempo está frío puede causar lesiones graves.
- Si se le congela la piel, no se dará cuenta hasta que el área congelada se le adormezca.
- La hipotermia es una condición que pone en peligro la vida y requiere atención médica inmediata.

*Nota al instructor:* Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Consulte también el Boletín de Instrucciones No. 49, Trabajo al Aire Libre en Época de Frío.

**El clima frío puede ser fatal**

- El trabajo al aire libre cuando hace frío puede resultar en lesiones graves – especialmente si la persona se queda afuera durante períodos largos.
- El riesgo a lesionarse depende de factores tales como temperatura, velocidad del viento, el tiempo que se queda afuera, la edad, la condición física y si la ropa está mojada o seca.
- El frío puede causar efectos tales como escalofríos, pérdida de coordinación, confusión, congelación leve a la piel, congelación grave a la piel o aún hipotermia — pérdida progresiva del calor del cuerpo que puede resultar en la muerte.

**Advertencia:** Deje de trabajar inmediatamente y busque refugio en un lugar caliente si usted no deja de tiritar, si siente una sensación de hormigueo o de entumecimiento o si se desorienta.



**Cómo reconocer las lesiones causadas por el frío**

- La quemadura por hielo o congelamiento de la piel expuesta al frío es una lesión común causada por el frío.
- La congelación puede ser leve o grave. La congelación grave puede resultar en la pérdida de los dedos de las manos, dedos de los pies, manos, brazos, pies o piernas.
- La congelación por el hielo tiene un efecto de adormecimiento, por lo tanto, usted no se dará cuenta de que se ha congelado. Las señales de advertencia son sensación de hormigueo o de dolor, seguido por adormecimiento; la piel se siente cerosa y fría y la piel se pone roja, enseguida gris, blanca, amarilla o azul.
- La hipotermia ocurre cuando su cuerpo pierde calor más rápido que el que puede producir. La pérdida de calor ocurre rápidamente cuando la persona está mojada.
- Los síntomas de advertencia de hipotermia incluyen: aumento de los estremecimientos o tiritones, voz confusa, falta de buen juicio y mala coordinación muscular.



**Entre los síntomas de advertencia de hipotermia se incluye la mala coordinación muscular.**

*(Continúa al reverso)*

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

## Cómo Tratar Las Lesiones Causadas Por el Frío

### Cómo tratar las quemaduras por hielo

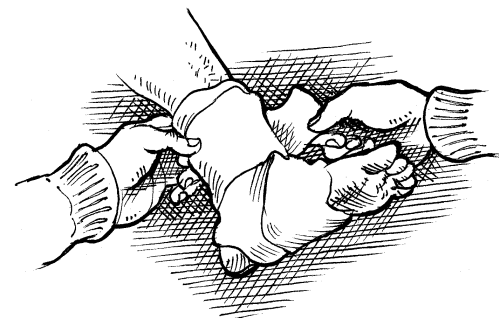
1. Lleve a la persona a un lugar caliente y pida ayuda médica de emergencia profesional. No deje que la persona camine si tiene los pies congelados.

**Nota al instructor:** Indique a los participantes como llamar al servicio médico de emergencia. Si en su área hay un número de emergencia 911, asegure que esté anotado en cada teléfono.

2. Trate el área congelada con mucho cuidado; nunca la frote.
3. Ponga una venda en el área quemada por hielo sin apretarla. Asegure que la venda esté seca y limpia.

**Nota al instructor:** Asegure que los participantes sepan dónde están los botiquines de primeros auxilios.

4. Trate de no romper las ampollas de la piel.
5. Espere hasta que llegue la ayuda médica profesional de emergencia. No trate de recalentar el área congelada por hielo.



Cubra sin apretar el área congelada para proteger que siga lesionándose.

### Cómo tratar la hipotermia

- La hipotermia es una condición que pone en peligro la vida. Siga estos pasos si usted sospecha que un compañero de trabajo está con hipotermia:
  1. Traslade a la persona con mucho cuidado a un lugar caliente y pida inmediatamente ayuda médica profesional de emergencia.
  2. Quite la ropa mojada de la persona.
  3. Caliente gradualmente a la persona envolviéndola con mantas o poniéndole ropa seca. No sumerja a la persona en agua ya que se puede calentar demasiado rápido.
  4. Si la persona está consciente, ofrézcale una bebida caliente sin alcohol.
  5. Aplique CPR (respiración cardio-pulmonar) si la persona no está respirando y si usted sabe como aplicar CPR.

**Advertencia:** La hipotermia aguda puede resultar en la muerte. Pida inmediatamente ayuda profesional médica si un compañero de trabajo muestra señales de hipotermia.



Envolviendo con cobijas a la persona que muestra señales de hipotermia se ayuda en el proceso de calentamiento.

### ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que **Debe y No Debe Hacer** con las Lesiones Causadas por el Frío.

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER CON LAS LESIONES CAUSADAS POR EL FRÍO

#### DEBE:

- Buscar refugio inmediatamente en un lugar caliente si no deja de tiritar, si tiene adormecimiento o se desorienta.
- Tratar el área congelada con cuidado, no la frote.
- Llamar al servicio médico de emergencia para pedir ayuda en caso de congelamiento o hipotermia.

#### NO DEBE:

- Usar ropa mojada afuera cuando hace frío.
- Poner cerca del fuego o de la estufa a la persona que ha sufrido congelamiento.
- Nunca recalentar la piel congelada. Pida ayuda de emergencia inmediatamente cuando se haya quemado con hielo la piel.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.