

Hoja Informativa sobre la Hipotermia

HS04-005C (7-08)

Peligros

La hipotermia ocurre cuando la temperatura interna del cuerpo cae por debajo de los 95 grados. Esto puede suceder durante la exposición prolongada al tiempo frío, o aún después de unos cuantos minutos en temperaturas extremadamente bajas. Uno de los peligros principales de la hipotermia es que la caída en temperatura puede ser gradual y, ya que uno de los primeros síntomas de la hipotermia es la confusión mental, la víctima tal vez no sepa que haya un problema. Por lo tanto, los empleadores y trabajadores quienes participan en actividades afuera o trabajan afuera en tiempos fríos deben tomar precauciones contra la hipotermia.

Algunos trabajadores pueden estar a mayor riesgo a la hipotermia si es que tienen condiciones predisponentes de salud tales como enfermedad cardiovascular, diabetes, e hipertensión; si toman ciertos medicamentos; y/o están en malas condiciones físicas, tienen mala dieta, o son de edad mayor.

Los empleadores y trabajadores pueden tomar pasos para reducir los riesgos potenciales de la hipotermia.

- Educar a los trabajadores sobre las condiciones relacionadas al frío.
- Reconocer las condiciones del medio ambiente y del sitio de trabajo que llevan a enfermedades y lesiones potenciales relacionadas al frío.
- Esté alerta para síntomas de hipotermia incluyendo confusión, somnolencia, el habla dificultosa, caída en presión arterial, respiración superficial, y un tono de piel tirando a rosa.
- Esté sumamente prudente en el viento. Un viento fuerte, aún en temperaturas apenas moderadamente frías, puede causar una sensación térmica mucho por debajo de cero.
- Aliente a los trabajadores a usar la ropa apropiada para condiciones frías, húmedas, y de viento. Use la ropa en capas para ajustarse a temperaturas volubles del medio ambiente. Use ropa interior que aleja el agua de la piel (polipropileno).
- Aliente a los trabajadores a usar sombrero, guantes, y una “máscara de tiempo frío” ya que bastante calor del cuerpo se pierde por el cuero cabelludo y la nariz, mejillas, orejas, etc.

- Asegure que los trabajadores tomen frecuentes descansos cortos en lugares calientes y secos para permitir calentarse el cuerpo.
- Intente calendarizar el trabajo para las horas más calientes del día.
- Evite el agotamiento o la fatiga ya que se necesita la energía para mantener calientes los músculos.
- Practique el sistema del compañerismo – trabajen en pares para que un trabajador pueda reconocer las señales de peligro.
- Tome muchos líquidos calientes y dulces. Evite las bebidas con cafeína o alcohol.
- Coma consumiendo alimentos calientes y de muchas calorías, regularmente.

Si un trabajador muestra síntomas de la hipotermia:

- pida ayuda de emergencia inmediatamente;
- mueva a la persona a un área caliente y seca.
- quite cualquier ropa mojada y reemplázcala con ropa caliente y seca o envuelva el cuerpo entero de la persona en cobijas o cobertores;
- déle a tomar a la persona bebidas calientes y dulces si es que están alertas; y
- no use ningún medio artificial para generar calor porque podría causar falla de órganos.

Los empleadores y los trabajadores deben siempre recurrir a los pronósticos locales del tiempo para información sobre la temperatura y sensación térmica para prevenir las condiciones relacionadas al frío tal como la hipotermia.

Esta hoja informativa se produjo con información del Departamento de Servicios Estatales de Salud de Texas, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores.



Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us