

Recuerda

Si tenemos una víctima por hipotermia:

- Activa el protocolo de primeros auxilios.
- Se debe llevar a la víctima a un lugar cálido.
- Hay que quitarle la ropa mojada y abrirla (mantas, toallas, etc.), de manera que pueda recuperar gradualmente la temperatura corporal.
- Si está consciente, se le debe dar bebidas calientes sin cafeína y sin alcohol.
- Si está inconsciente, avisar al teléfono de emergencias 112.
- Hay que esperar al lado de la víctima hasta que lleguen los servicios de emergencia.

Inconsciente respira: • 112 • Posición de seguridad



Inconsciente no respira:

- 112
- 30 compresiones torácicas + 2 ventilaciones rescate



Éstas son algunas de las recomendaciones a seguir.

De ti también depende

Prevención Exposición a frío



Imagen de Markus De Nitto, Pixabay

¿Sabías que?

- La exposición al frío en interiores y al aire libre puede tener efectos adversos sobre la salud humana.
- Si la temperatura ambiental está entre 10-15°C, hablamos de discomfort, sobre todo en trabajos sedentarios.
- Generalmente se considera que existe riesgo cuando la temperatura ambiente disminuye por debajo de 10°C.
- Los trastornos musculoesqueléticos aumentan cuando hay una exposición a frío.
- Cuando la temperatura del cuerpo desciende por debajo de los 35°C de forma espontánea, generalmente en ambiente frío o por inmersión, hablamos de HIPOTERMIA. Las consecuencias dependen del grado de hipotermia. Algunos síntomas son:
 - Malestar general
 - Manos entumecidas
 - Falta de coordinación
 - Desorientación, confusión
 - Congelación de extremidades
 - La muerte se produce por fallo cardíaco cuando la temperatura corporal es inferior a 20°C.

Por ello debes

Utilizar ropa de abrigo adecuada

- Utiliza la ropa de protección proporcionada por la empresa.
- Es mejor utilizar varias capas de ropa. Las capas se deben poder poner/quitar en función de los trabajos a realizar, evitando una sudoración excesiva.
- Proteger las extremidades para evitar enfriamiento y congelaciones localizadas.
- En condiciones de frío extremo proteger la cabeza con gorro u otra prenda adecuada y los ojos con gafas.

Ingerir alimentos adecuados

- Haz comidas equilibradas y adecuadas a las necesidades energéticas de trabajo con frío.
- Beber bebidas calientes, pero sin abusar de las bebidas con cafeína.
- No tomar bebidas alcohólicas. El alcohol reduce la capacidad del cuerpo para regular la temperatura entre otras cosas.

Pausas y descansos

- Utiliza los locales de descanso que la empresa haya puesto a tu disposición.
- Si puedes organizarte tú los descansos, recuerda que es mejor hacer pausas breves y frecuentes.
- El trabajo en cámaras frigoríficas o ambientes controlados de frío, por ej. la industria de la alimentación, tiene reglamentado el tiempo de permanencia para controlar el riesgo de exposición a frío.

Otros

- Es mejor respirar por la nariz que por la boca. El aire se calienta al pasar por las fosas nasales.
- Evitar el contacto de la piel con superficies frías, sobre todo metales.
- Estar atento a las señales de advertencia de la hipotermia.

Si notas alguno de los síntomas anteriores avisa inmediatamente a tus superiores.

Y no olvides...

Realizar ejercicios de calentamiento, antes de comenzar tu jornada laboral, y de estiramiento durante y al terminar. Esto te ayudará a no padecer trastornos musculoesqueléticos.

