

Prevención del Estrés por Frío



¿Qué frío es demasiado frío?

- No hay temperatura establecida
- Más frío que las temperaturas de que una persona este acostumbrada
 - Ej: casos de of hipotermia cuando la temperatura nunca bajó por debajo de 41°

Ecuación del Estrés por Frío:

Temperatura baja + velocidad del viento + humedad = Lesiones & Enfermedades



¿Qué causa el estrés por frío?

- Humedad
- Ropa Inadecuada
- Agotamiento

¿Cómo prevenir el estrés por frío?

- Seleccione la ropa adecuada y úselas adecuadamente
- Tome descansos cortos y frecuentes en refugios secos y tibios
- Realice trabajos durante la parte más cálida del día
- Nunca trabaje sólo en el frío
- Beba fluídos tibios, endulzados sin cafeina
- Coma alimentos calientes, y altas en calorías como los platos de pastas

Aumento de Riesgo del Estrés por Frío

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Hipertensión
- Algunos medicamentos
- Pobre condición física
- Pobre dieta
- Edades mayores

Congelación

¿Qué es la congelación?

- Congelación de capas profundas de la piel y tejido
- Puede causar daño permanente

Reconocer la Congelación

- Piel se verá palida, cerosa y blanca
- Piel se vuelve dura y adormecida
- Afecta usualmente los dedos, manos, dedos de los pies, oídos y nariz

Tratamiento de la Congelación

- Mueva la persona a una área caliente y seca
- Quite la ropa húmeda
- Quite la ropa apretada que puede restringir el flujo de sangre
- Colóque suavemente el área afectada en agua tibia (105 °), y monitore para que el tejido se caliente lentamente
- El proceso de calentamiento toma de 25-40 minutos

No...

- Déje solo a la persona
- Frote el área afectada
- Vierta agua directamente al área afectada
- Intente el proceso de calentamiento **si** el área afectada puede estar expuesta otra vez a condiciones de congelamiento

Búsque atención médica tan pronto como sea posible!



Hipotermia

¿Qué es la hipotermia?

- La caída de la temperatura del cuerpo por debajo de 95°

Reconocer la hipotermia

- Sentimientos de fatiga o somnolencia
- Temblores incontrolables
- El tono de la piel azulado fresco
- Conversación lenta
- Movimientos torpes
- Actos confusos, irritables, o irracionales

Respuesta a la hipotermia

- Llame por ayuda a emergencia inmediatamente***
- Mueva a la persona a una área seca y tibia
- Quite la ropa húmeda
- Envuélvalos en ropas y cobijas secas y calientes
- Provea bebidas tibias y dulces
- Haga que la persona mueva los brazos y piernas para generar que se calienten los músculos
- Ponga botellas con agua caliente debajo de las axilas, por la ingle, en el cuello, y por la cabeza

No...

- Déje solo a la persona
- De cafeina o alcohol
- Frote el cuerpo de la persona o ponga en un baño caliente – esto puede detener el corazón de la victima!