

ADVERTENCIA DE PELIGRO



TRABAJAR EN CLIMA FRÍO



Cuando la temperatura desciende...

Durante el invierno, los trabajadores de la construcción enfrentan una amenaza natural: el clima frío. Entre más frío hace, más energía tiene que usar para mantenerse caliente. Cuando además hay viento y está lloviendo o nevando, su cuerpo utiliza incluso más energía y pierde calor más rápido. Trabajar en temperaturas frías o heladas durante mucho tiempo puede ocasionar problemas de salud.

¿Cuáles son los riesgos para la salud y los síntomas?

Riesgo:	Síntomas:
Hipotermia¹	<p>Sí su temperatura desciende a 95°F o menos (una temperatura normal es 98.6°F).</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Escalofríos▶ Sensación de cansancio o lentitud inusual▶ Torpeza o falta de coordinación▶ Confusión o pérdida de memoria▶ Pierde la conciencia
Congelación²	<ul style="list-style-type: none">▶ Piel fría y sensación de hormigueo▶ Entumecimiento▶ Piel que parece roja con parches grises/blancos/azules▶ Hormigueo/siente comezón▶ Piel dura o de aspecto ceroso▶ Torpeza debido a rigidez en articulaciones/músculos▶ Ampollas después de calentarse (en casos graves)
Pie de trinchera³	<ul style="list-style-type: none">▶ Hormigueo y/o picazón, dolor, hinchazón, piel fría y manchada, entumecimiento, y sensación de pesadez en el pie▶ Piel roja, seca y dolorosa después de calentarse▶ Ampollas, pérdida de piel y tejido

Fuente: Mayo Clinic - ¹ www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothermia/symptoms-causes/syc-20352682, ² www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656, ³ www.cdc.gov/disasters/trenchfoot.html#:~:text=Los%20síntomas%20del%20pie%20de%20trinchera%20incluyen,tejido%20que%20muere%20y%20se%20desprende

**Si usted piensa que está en peligro:
Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.
Llame a OSHA 1-800-321-6742**

Aprenda más sobre cómo trabajar de forma segura en climas fríos.

Visite la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA):



Visite el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos (NIOSH):



Infórmese más sobre los peligros en la construcción.

Para recibir copias de esta tarjeta de Advertencia de Peligro y tarjetas sobre otros temas,

llame 301-578-8500 o visite cpwr.com/hazardalerts



8484 Georgia Avenue
Suite 1000
Silver Spring, MD 20910
301-578-8500
www.cpwr.com

Protéjase en tres pasos:

1 Vístase de acuerdo al clima...

OSHA recomienda vestir:¹

- ▶ Capas internas y externas que lo mantengan seco;
- ▶ Un sombrero o capucha que cubra sus orejas y una máscara tejida (si es necesario);
- ▶ Guantes a prueba de agua y con aislamiento térmico; y
- ▶ Botas a prueba de agua y con aislamiento térmico.



FOTO CORTESÍA DE TÉCNICO DE MANEJO DE MAQUINARIA
¹Preparación para el Clima Invernal de OSHA https://www.osha.gov/dts/weather/winter_weather/beprepared.html

2 Tome los líquidos adecuados...

Para evitar la deshidratación, tome bastantes líquidos tibios y dulces, tales como:

- ▶ Bebidas deportivas
- ▶ Sopas
- ▶ Agua azucarada

Evite líquidos con cafeína, tales como:

- ▶ Café
- ▶ Té
- ▶ Refresco (Soda)
- ▶ Chocolate caliente

No tome alcohol. La cafeína y el alcohol hacen que su cuerpo pierda calor.

3 Sea proactivo y esté alerta...

Cuando trabaje en un ambiente frío durante un largo periodo:

- ▶ Aprenda las señales y síntomas de las enfermedades y lesiones causadas por climas fríos.
- ▶ Tome descansos frecuentes en un área cálida.
- ▶ Trabaje en pares, de modo que usted y su compañero de trabajo puedan detectar las señales de peligro.
- ▶ Notifique a su supervisor y obtenga atención médica inmediatamente si usted o otro trabajador tiene síntomas de hipotermia o otra enfermedad o lesión relacionada con el frío.
- ▶ Recuerde que usted tiene mayor riesgo si toma determinadas medicinas, está en mala condición física o sufre de enfermedades tales como diabetes, hipertensión o enfermedad cardiovascular.

¡Cuidado con el hielo!

Para prevenir resbalones, tropiezos y caídas en clima frío, los empleadores deben asegurarse de que todas las superficies por donde se camina y se trabaja estén libres de nieve y hielo, y esparcir deshielante tan pronto como sea posible después de una tormenta invernal. Además, las siguientes precauciones ayudarán a reducir la probabilidad de lesiones:

- ▶ Usa calzado adecuado cuando caminar sobre nieve o hielo sea inevitable. Un par de botas de trabajo aisladas y resistentes al agua con suelas de goma es importante al trabajar al aire libre en clima frío.
- ▶ Da pasos más cortos y camina a un ritmo más lento para que puedas reaccionar rápidamente a un cambio de tracción si encuentras hielo.