**Objetivo:** Brindar una visión general de los factores, medidas preventivas, síntomas y primeros auxilios para el estrés por frío

A veces el clima puede ser impredecible y extremo. Las temperaturas heladas pueden crear serios problemas de salud, llamados en conjunto el **estrés por frió.**

**Factores de estrés por frío**

* Clima de congelación o casi congelación
* Vientos fuertes
* Estar mojado
* Trabajar por periodos prolongados en el frío extremo
* Trabajar en áreas con aislamiento o calefacción deficientes
* No estar acostumbrado al clima de congelación

**Medidas preventivas**

* Contrólese a usted mismo y a sus compañeros de trabajo en búsqueda de síntomas de estrés por frío.
* Utilice vestimenta apropiada, como botas de aislamiento e impermeables, sobreros y múltiples capas de ropa suelta. Proteja particularmente bien las extremidades.
* Siempre lleve equipo para clima frío, como calcetines de repuesto, guantes, sombreros, chaquetas, frazadas, agua, comida y termos llenos de líquido caliente.
* Lleve una muda de ropa y utilícela si se moja.
* Limite el tiempo que pasa en ambientes fríos y húmedos. Durante los descansos busque lugares tibios y secos.
* No toque superficies frías de metal con la piel desnuda.

**Condiciones del estrés por frío**

**Hipotermia:**

* **Descripción:** Una emergencia médica en donde el cuerpo no puede calentarse a sí mismo
* **Causas:** Larga exposición a un clima de congelación
* **Síntomas:** Temblar al principio y después no, fatiga, confusión, desorientación, piel azulada, pupilas dilatadas, desaceleración del pulso y la respiración o pérdida de conocimiento
* **Primeros auxilios:** Quitar la ropa mojada, mantener a la víctima seca y caliente con frazadas y darle bebidas calientes (si está consciente). Controlar la consciencia y buscar atención médica.

**Congelación:**

* **Descripción:** Daño al tejido corporal, principalmente en las extremidades
* **Causas:** Larga exposición a un clima de congelación
* **Síntomas:** La piel duele, hormiguea, siente agujas, está azulada, pálida o cerosa
* **Primeros auxilios:** Sumerja la piel en agua tibia pero que no esté caliente, si eso no es posible, caliéntela muy gentilmente con calor corporal, sin frotar ni ejercer presión. Solicitar atención médica.

**Pie de trinchera:**

* **Descripción:** Piel moribunda porque el cuerpo ha cortado la circulación a los pies
* **Causas:** Exposición prolongada de los pies a condiciones húmedas (con temperaturas de hasta 60°F)
* **Síntomas:** La pierna presenta calambres o enrojecimiento, entumecimiento, hinchazón, hematomas, ampollas, úlceras o gangrena en los pies
* **Primeros auxilios:** Secar los pies y no caminar. Buscar atención médica.

**Sabañones:**

* **Descripción:** Daño a los lechos capilares de la piel
* **Causas:** Exposición repetida y prolongada a temperaturas desde congeladas hasta los 60°F
* **Síntomas:** Enrojecimiento, inflamación, comezón, ampollas, úlceras
* **Primeros auxilios:** Calentar lentamente la piel, no rascar, utilizar una crema anti comezón y cubrir las ampollas y úlceras.

Este formulario documenta que la capacitación anterior fue presentada a los participantes enumerados. Al firmar a continuación, cada participante reconoce haber recibido esta capacitación.

Organización: Fecha:

Capacitador: Firma del capacitador:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma: