**Toolbox Talk Congelación e Hipotermia**

**A picture containing text, device, gauge

Description automatically generated**

En esta época del año, como muchos de nosotros trabajamos en edificios sin calefacción, al aire libre y / o en techos con áreas cálidas limitadas, la congelación y la hipotermia son peligros siempre presentes. La congelación es el resultado de la formación de cristales de hielo en su tejido celular. Se distingue fácilmente por un tinte de piel blanco o amarillo grisáceo y la ausencia de dolor o sensación en el área del tejido cutáneo afectado. A menudo aparecen ampollas. Las áreas del cuerpo principalmente afectadas son los dedos de las manos, los pies, las orejas, las mejillas y la nariz. Una persona que se ha congelado una vez tiene más probabilidades de volver a tenerla que alguien que no la ha tenido antes. La parte lesionada del cuerpo puede volverse siempre sensible al frío y debe protegerse de más congelaciones.

**Prevenir la congelación**

Para prevenir la congelación, debe:

* Use varias capas de ropa holgada de fibras naturales.
* Se debe prestar especial atención a la protección de los pies, las manos y la cabeza mediante el uso de calcetines, guantes y / o manoplas de lana y un pasamontañas u otra protección para la cabeza.
* Protéjase las orejas y el cuello contra el frío, y debe usar una mascarilla contra el clima ventoso.
* No consuma alcohol porque el alcohol aumenta la pérdida de calor corporal.

**Prevenir la Hipotermia**

Para prevenir la hipotermia (temperatura corporal anormalmente baja), debe:

* Mantener una dieta nutritiva que incluya alimentos que produzcan calor, como carbohidratos. Beba muchos líquidos, pero no bebidas alcohólicas.
* Si está tomando medicamentos, pregunte a su médico para asegurarse de que el medicamento no contrarreste los procesos de calor de su cuerpo.
* Use ropa protectora adecuada, que incluya varias capas de fibra natural, prendas exteriores holgadas y protección adecuada para pies, manos y cabeza. Un truco fácil para ayudar a tus pies es mantener una capa de cartón en tu bota debajo de la plantilla… pruébalo.
* Permanezca seco. Si la ropa se moja, debe quitarse inmediatamente y reemplazarse por ropa seca. La lana es el único material natural que proporciona aislamiento cuando está mojado.
* Evite la exposición prolongada al clima frío.

**Procedimientos de Seguridad**

Como saben, la prevención no siempre funciona. Por lo tanto, es importante saber qué hacer si usted o alguien con quien está presenta síntomas de problemas de resfriado. Lo primero que debe hacer es llegar a donde hace calor. Quítese la ropa congelada, mojada o ajustada y póngase ropa abrigada o mantas. Beba algo caliente, descafeinado y sin alcohol. En caso de hipotermia, solicite ayuda médica y mantenga a la persona cubierta con mantas o algo similar. No use baños calientes, mantas eléctricas ni bolsas de agua caliente. Administre respiración artificial si es necesario y trate de mantener a la persona despierta y seca.

**Para la congelación, primero tenga en cuenta lo que no debe hacer:**

* No frote la parte del cuerpo ni aplique una lámpara de calor o una bolsa de agua caliente.
* No se acerque a una estufa caliente.
* No rompa las ampollas.
* No beba cafeína.
* Caliente rápidamente la parte del cuerpo congelada con sábanas y mantas o con agua tibia (¡no caliente!).

Una vez que la parte del cuerpo esté caliente, ejercítela, con una excepción:

* No camine con los pies congelados.
* En caso de duda, busque atención médica. Es una buena idea elevar la parte del cuerpo congelada y cubrirla con paños esterilizados antes de viajar.