Layer on your cold Weather Clothing – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Trabajar al aire libre con tiempo frío es sólo una de las razones por las que la gente en la industria del petróleo y el gas tiene que ser fuerte.

Pero incluso las personas más fuertes pueden tener serios problemas en condiciones climáticas que no parecen amenazantes. Por ejemplo, las personas han muerto de hipotermia – una condición en la que la pérdida de calor corporal reduce peligrosamente la temperatura central del cuerpo – en temperaturas exteriores de 40° F (5° C).

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Trabajar en condiciones ventosas, frescas o frías, especialmente si llueve, pone en peligro la vida de las personas, al igual que caer en agua fría o sudar cuando hace frío.

La deshidratación, fumar y beber alcohol en climas fríos aumentan el riesgo de sufrir hipotermia.

Los síntomas de la hipotermia incluyen escalofríos, agotamiento, confusión, dificultad para hablar, somnolencia, pérdida de memoria y pérdida de la coordinación de las manos. Sin tratamiento médico, incluyendo llevar a la víctima a un lugar cálido, puede ocurrir la pérdida del conocimiento y la muerte.

COMO PROTEGERSE

Su mejor defensa contra la hipotermia es vestirse abrigadamente, en capas, para que la ropa pueda quitarse o añadirse según sea necesario. Recuerde, demasiada ropa puede conducir a la sudoración, lo que puede crear el marco para la hipotermia.

Lleve ropa extra para cambiarse si hay alguna posibilidad de que se moje mientras trabaja. Debido a que ocurre mucha pérdida de calor en el área de la

cabeza, usted debe usar un sombrero.

El calzado de invierno es esencial para mantener los pies calientes y secos.

Ahora que conoce los síntomas de la hipotermia, recuerde tener cuidado con ellos en usted y en sus compañeros de trabajo.

Debe tomar descansos periódicos para calentarse una vez que las temperaturas alcancen los -26° C (-15° F) o los vientos fríos alcancen las 10 millas por hora (16 km/h).

Otro peligro del clima frío es la congelación, en la cual las extremidades – dedos de las manos, los pies, las orejas, las mejillas y la nariz – se congelan. La piel cambia de roja a blanca y se vuelve hinchada, seca y dura. La congelación puede matar el tejido y hacer necesaria la amputación.

Un trabajador que sufre de congelación debe ser llevado a un área cálida, donde debe quitarse la ropa mojada o apretada. Se debe buscar atención médica lo antes posible. Nunca frote o aplique calor en el área afectada.

CONCLUSIÓN

Si usted está trabajando en un área aislada, debe usar un sistema de compañeros para monitorearse mutuamente en busca de hipotermia y otros climas fríos.