

## Prevención de Lesiones Debido al Clima Invernal

No sólo puede sufrir resbalones y caídas debido a la nieve y el hielo, si no que la exposición al frío puede provocar congelación o hipotermia y poner en peligro la vida. Los bebés y las personas mayores son los más susceptibles. El frío extremo significa temperaturas muy por debajo de cero.

Aprenda cómo puede evitar lesiones graves por resbalones y caídas, así como mantenerse seguro y abrigado en el clima frío.

### Conozca los Peligros de la Congelación y la Hipotermia

**La congelación es un daño al tejido corporal causado por el frío extremo.**

Una sensación térmica de  $-20^{\circ}$  Fahrenheit (F) provocará congelación en solo 30 minutos. La congelación provoca pérdida de sensibilidad y una apariencia blanca o pálida en las extremidades, como los dedos de las manos y de los pies, los lóbulos de las orejas o la punta de la nariz. Obtenga ayuda médica de inmediato. Si debe esperar ayuda, vuelva a calentar lentamente las áreas afectadas.

**La hipotermia es una condición que se produce cuando la temperatura corporal desciende a menos de  $95^{\circ}$ F.** Las señales de advertencia incluyen escalofríos incontrolables, pérdida de memoria, desorientación, incoherencia, dificultad para hablar, somnolencia y agotamiento aparente. Tome la temperatura de la persona. Si está por debajo de  $95^{\circ}$ F, busque atención médica de inmediato.

### Evite resbalones, tropezones y caídas al caminar sobre hielo



#### Aprende el Paseo de los Pingüinos:

- Apunta tus pies ligeramente hacia afuera como un pingüino.
- Doble las rodillas y caminar con los pies planos.
- Extiende tus brazos hacia los lados para el equilibrio.
- Da pasos cortos o arrastra los pies.



#### Consejos de Seguridad Sobre Hielo:

- Tenga cuidado con el hielo negro.
- Utilice calzado antideslizante que proporciona tracción.
- Baja, no sal de las aceras.
- Lleva solo lo que puedas.
- Tenga especial cuidado cuando entrar y salir de vehículos.



### Tratar la congelación o Hipotermia si no hay atención médica disponible:

Tratar la congelación o Hipotermia si no hay atención médica disponible: Caliente a la persona lentamente, comenzando por el centro del cuerpo. Calentar los brazos y las piernas primero impulsa la sangre fría hacia el corazón y puede provocar insuficiencia cardíaca.

Si es necesario, utilice el calor de su cuerpo para ayudar. Coloque a la persona con ropa seca y envuélvala en una manta cálida que cubra la cabeza y el cuello.

No le dé a la persona alcohol, drogas, café ni ninguna bebida o alimento caliente. El caldo tibio es el primer alimento que se ofrece.

### Estadísticas de resbalones, tropezones y caídas:

Los resbalones, tropezones y caídas son una de las principales causas de lesiones en el lugar de trabajo.

- El 15% de todos los accidentes laborales son resbalones, tropezones y caídas\*
- 25.000 resbalones, tropezones y caídas Los accidentes ocurren diariamente en los EE. UU.\*

\* Consejo Nacional de Seguridad

**Contacto Beacon Mutual: 401-825-2667 | [safety@beaconmutual.com](mailto:safety@beaconmutual.com) | [www.beaconmutual.com](http://www.beaconmutual.com)**

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.