

ST. MORITZ SAFE

Febrero Safety Blast

TRABAJAR DE FORMA SEGURA EN ENTORNOS FRÍOS

CONGELACIÓN

La lesión inducida por el frío más común, generalmente afecta los dedos de las manos, las manos, los dedos de los pies, los pies, las orejas y la nariz.

Congelación superficial:

Caracterizado por manchas blancas, cerosas o de color amarillo grisáceo en las áreas afectadas. La piel se siente fría y entumecida y está rígida en la superficie, pero los tejidos subyacentes se sienten suaves y flexibles cuando están deprimidos.

Busque atención médica lo antes posible. Si se encuentra a más de una hora de un centro médico y tiene agua tibia, coloque la parte congelada en el agua. Asegúrese de que el agua esté tibia, no caliente. Recalentar la parte afectada durante 20 a 40 minutos, hasta que los tejidos se ablanden.

Tratamiento:

Trate la congelación superficial moviendo a la víctima a un área cálida y seca.

- Qítense cualquier prenda de vestir apretada que pueda afectar la circulación.
- Coloque una gasa seca y estéril entre los dedos de las manos y los pies para absorber la humedad y evitar que se peguen.
- Eleve ligeramente la parte afectada.

Congelación profunda:

Suele afectar a los pies o las manos y se caracteriza por una piel sólida, pálida y cerosa. Pueden aparecer ampollas. Trate la congelación profunda moviendo a la víctima al interior y buscando atención médica de inmediato. Nunca vuelva a calentar una parte del cuerpo congelada frotándola, exponiéndola al fuego, frotando con nieve o con agua fría. Nunca permita que una parte del cuerpo recalentada se vuelva a congelar.

HIPOTERMIA

Ocurre cuando la temperatura del cuerpo cae por debajo de 95 grados Fahrenheit o 35 grados Celsius.

Los síntomas de la hipotermia

Los síntomas de la hipotermia incluyen un cambio en el estado mental, escalofríos incontrolables, abdomen frío y temperatura central baja. La hipotermia severa puede producir músculos rígidos, piel oscura e hinchada, frecuencia cardíaca y respiratoria irregular y pérdida del conocimiento.

Tratamiento:

Trate la hipotermia protegiendo a la víctima de una mayor pérdida de calor y solicitando atención médica inmediata.

- Saca a la víctima del frío
- Reemplace la ropa mojada por ropa seca.
- Agregue aislamiento, como mantas, almohadas, toallas o periódicos debajo y alrededor de la víctima, incluida la cabeza de la víctima.
- Si está alerta, proporcione una bebida dulce y tibia; evite la cafeína o el alcohol
- Manipule a la víctima con cuidado y colóquela en posición horizontal (plana).
- Administre respiración artificial o resucitación cardiopulmonar (si está capacitado) según sea necesario

DESHIDRACIÓN

Ocurre cuando el cuerpo no tiene tanta agua y líquidos como necesita para realizar sus funciones normales.

Síntomas de deshidratación

La deshidratación es causada por la pérdida de demasiado líquido, por no beber suficiente agua, líquidos o una combinación de ambos. En ambientes fríos, la sed a menudo se suprime y la deshidratación ocurre cuando se reduce la ingesta de líquidos.

Algunos síntomas de deshidratación leve incluyen debilidad, mareos, fatiga y sequedad de boca.

Tratamiento:

Trate la deshidratación proporcionándole a la víctima una bebida dulce y tibia; evite la cafeína o el alcohol. En casos graves, busque atención médica.



PREVENCIÓN

Las siguientes son algunas pautas para ayudar a combatir los peligros inducidos por el frío.

- Conozca los signos y síntomas de las lesiones y enfermedades inducidas por el frío.
- Sea consciente de los métodos de tratamiento adecuados
- Capa de ropa para adaptarse a los cambios de clima
- Beba líquidos calientes, sin alcohol y sin cafeína para mantener los niveles de líquidos y preservar el calor corporal.
- Utilice el sistema de compañeros: trabajen en parejas para garantizar la seguridad de los demás.
- Busque refugio a intervalos regulares para descansar y calentarse