



# SAFETY TAILGATE MEETING

Generated by Safety Compliance App [www.safetycompliance.com](http://www.safetycompliance.com) | [www.safetycomplianceapp.com](http://www.safetycomplianceapp.com)

Company	Concrete North, Inc.	Project	22-026 Earl LeGette ES		
Date	March 17, 2023	Time	7:16 AM	Conductor	Eduardo

## Peligros del estrés por frío

### Introducción

El clima y los entornos fríos presentan muchos peligros para los empleados que trabajan en estas condiciones. Un ambiente frío obliga al cuerpo a trabajar más para mantener su temperatura. Un ambiente que se considera "frío" depende de la región del país y del individuo. Cada situación única debe analizarse y abordarse individualmente para mantener seguros a los empleados.

Vamos a dialogar sobre los siguientes temas :

**(1) Peligros para la salud del estrés por frío**

**(2) Prácticas laborales seguras para entornos fríos**

**Peligros para la salud del estrés por frío**

**La congelación** es una lesión en el cuerpo causada por congelación. La congelación provoca una pérdida de sensibilidad y color en las áreas afectadas. Afecta con mayor frecuencia la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón, los dedos de las manos o de los pies. La congelación puede provocar daños permanentes o la amputación de las áreas afectadas. Primeros auxilios para la congelación: lleve a la víctima a un área cálida inmediatamente. No camine sobre los dedos de los pies o los pies congelados. Esto causará más daño. Use agua tibia para calentar las áreas afectadas. El agua caliente puede quemar la zona afectada.

**El pie de trinchera**, también conocido como pie de inmersión, es una lesión de los pies resultante de la exposición prolongada a condiciones húmedas y frías. El pie de trinchera puede ocurrir a temperaturas de hasta 60 grados F si los pies están constantemente mojados. Los pies mojados pierden calor 25 veces más rápido que los pies secos. Para evitar la pérdida de calor, el cuerpo contrae los vasos sanguíneos para detener la circulación en los pies. El tejido de la piel comienza a morir debido a la falta de oxígeno y nutrientes y debido a la acumulación de productos tóxicos. Primeros auxilios para el pie de trinchera: Quítese los calcetines o botas mojados. Seque los pies y no camine sobre ellos ya que esto puede causar más daño si ya está afectado.

**Hipotermia:** cuando se expone a temperaturas frías, su cuerpo comienza a perder calor más rápido de lo que puede producirlo. La exposición prolongada al frío eventualmente consumirá la energía almacenada en su cuerpo. El resultado es hipotermia o temperatura corporal anormalmente baja. Una temperatura corporal demasiado baja afecta el cerebro, lo que hace que la víctima no pueda pensar con claridad o moverse bien. Primeros auxilios para la hipotermia: avise a un supervisor y obtenga ayuda médica en el camino. Mueva a la víctima a un área cálida. Caliente el centro de su cuerpo, primero el pecho, el cuello, la cabeza y el área de la ingle, usando una manta eléctrica, si está disponible; o use el contacto piel a piel debajo de capas sueltas y secas de mantas, ropa, toallas o sábanas. Si la víctima no respira, comience la RCP hasta que los paramédicos lleguen al lugar.

## Prácticas laborales seguras para entornos fríos

- Elimine o limite el trabajo tanto como sea posible cuando existan temperaturas extremadamente frías. (La ACGIH estableció recomendaciones para trabajar en temperaturas más frías que se pueden encontrar aquí).
- Permita la aclimatación a ambientes fríos o al clima. Si el clima es extremadamente frío para la zona o la época del año, aún no estará acostumbrado y es más susceptible a sucumbir a una enfermedad relacionada con el resfriado.
- Póngase ropa y manténgala seca. Es importante quitarse la ropa o las botas mojadas y ponerse prendas secas cuando se trabaja en un ambiente frío.
- Tome descansos en áreas cálidas o vehículos según sea necesario.
- Beba bebidas calientes para ayudar a calentar su temperatura central.
- Supervise la condición de otros trabajadores a su alrededor. Si nota que algo podría estar mal, llévelos a un área cálida y notifique a un supervisor.

### Puntos de discusión:

1. ¿Qué otros peligros trae el frío?
2. ¿Cómo mitigamos los peligros relacionados con el estrés por frío?

---

**Attendees Names****Attendees Signatures**

Jaime Luna

JL

Armando Luna

AL

Arturo Luna

AL

---

**CONDUCTOR SIGNATURE**

---

