



# Los Peligros del Clima Frío o Invernal

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [gemplers.com](http://gemplers.com).

## Puntos Principales:

- Las tormentas invernales pueden ser extremadamente peligrosas.
- Quitar con pala la nieve es más arduo de lo que usted cree.
- Siempre debe vestirse adecuadamente cuando hay clima frío.



**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

## Los riesgos del clima frío

- Vivir o trabajar en una parte del país en la cual puede hacer frío intenso le expone a ciertos riesgos.
- Aún cuando usted esté solamente visitando una región del país durante la época de frío, es importante que usted sepa cómo protegerse.
- ¿Cuáles son algunos de los peligros asociados con el clima frío? Incluyen: tormentas invernales, enfriamiento por viento, condiciones de hielo, y lesiones relacionadas con el frío, tales como quemaduras por nieve y la hipotermia.
- Quitar con pala la nieve en clima frío acarrea ciertos riesgos, sobre todo si usted padece del corazón o de alguna condición crónica, o si no está en buena forma física.



Asegúrese de estar en buena condición física antes de quitar con pala la nieve.

## Tormentas y enfriamiento por viento

- Las tormentas invernales, a menudo acompañadas de fuertes vientos, frío intenso y mucha nieve, pueden ser muy peligrosas. Los vientos fuertes combinados con la nieve abundante pueden derribar árboles, postes de teléfono y cables de transmisión de corriente eléctrica.
- A veces se les llama "tormenta de hielo" a las tormentas invernales. Las tormentas de hielo son particularmente peligrosas. La acumulación de hielo en los postes de servicios y las líneas de transmisión pueden interrumpir las comunicaciones y la energía durante varios días.
- Las condiciones de hielo pueden resultar en lesiones personales cuando los conductores de vehículos pierden control de éstos en calles congeladas o cuando la gente resbala y cae. El hielo negro, una capa delgada de hielo sobre el pavimento que es muy difícil de ver, es particularmente peligroso.
- Durante los meses de invierno los pronosticadores de clima en climas fríos harán mención del "enfriamiento por viento" ("wind chill"). El enfriamiento por viento combina la velocidad del viento con la temperatura exterior para indicarle el frío que se siente al aire libre.
- Si el número de enfriamiento por viento es bajo significa que cualquier parte de su cuerpo que esté expuesta al frío perderá calor más rápidamente que si estuviese expuesta a la misma temperatura pero sin viento. Cuando los números de enfriamiento por viento son bajos, es importante tomar precauciones especiales para arroparse bien antes de salir a la intemperie.
- Los animales también pueden resultar afectados a causa del factor bajo de enfriamiento por el viento. Los animales de granja, al igual que las personas, necesitan protección ante las temperaturas extremas de los meses de invierno.



Manejar cuando nieva puede ser peligroso.

(Continúa al reverso)

# Los Peligros del Clima Frío o Invernal

## Lesiones relacionadas con el invierno

- Hay varias maneras en las cuales usted puede resultar seriamente lesionado o enfermo durante los meses invernales si no tiene cuidado. He aquí algunas de ellas:
- Lesiones por quitar con pala la nieve. Las personas a veces no se visten adecuadamente para trabajar en clima frío; se lastiman la espalda al limpiar con pala; o se esfuerzan de más y terminan en el hospital. El quitar con pala la nieve o realizar otras labores arduas también puede ocasionar ataques cardíacos.
- Resbalones y caídas. Basta una pequeña cantidad de hielo en el piso para correr peligro. Si uno no reduce su velocidad, puede resultar en un resbalón, una caída, y huesos rotos.
- Accidentes de vehículos. Manejar un vehículo en caminos cubiertos de nieve o hielo es peligroso. Es muy importante reducir la velocidad.
- Quemaduras por nieve. Las quemaduras por nieve, o la congelación de tejidos del cuerpo expuestos al frío, es una lesión común relacionada con el frío. Debido a su efecto entumecedor, es posible que ni siquiera se dé cuenta que tiene quemaduras por nieve. Las quemaduras por nieve pueden producir la pérdida de miembros tales como dedos de la mano, dedos del pie, manos, brazos, pies, o piernas.
- Hipotermia. La hipotermia ocurre cuando su cuerpo pierde más calor del que puede generar. Puede desembocar en la muerte. Las señales de advertencia incluyen: temblar o titiritar, hablar con dificultad, tomar malas decisiones, y mala coordinación muscular. Llame inmediatamente para solicitar atención médica profesional.



Las lesiones graves inducidas por el frío, tales como la hipotermia, requieren de atención médica inmediata.

## Consejos importantes para clima frío

1. Siempre debe vestir adecuadamente para el clima frío. Es mejor usar varias capas de ropa ligera, caliente, y holgada. Asegúrese que su abrigo y ropa exterior sea repelente al agua y que resista el viento. También, use un sombrero o gorro que mantenga calientes sus orejas, una bufanda o pasa montañas para proteger su cara, y guantes o mitones, calcetines secos, y zapatos o botas secas.
2. Coma adecuadamente antes de salir a trabajar al aire libre cuando haga frío. Recuerde beber muchos líquidos para evitar la deshidratación, pero evite las bebidas con cafeína, tales como las colas, el café y los té con cafeína. Evite también el alcohol, puesto que aumenta la velocidad a la cual usted pierde calor.
3. Asegúrese de estar en buenas condiciones físicas. No se esfuerce de más.
4. Mantenga su piel seca. La piel mojada se congela más rápidamente que la piel seca.
5. Tenga extremo cuidado al manejar durante el invierno. Es una buena idea tener un radio portátil, equipo de primeros auxilios y ropa extra gruesa o cobijas.



Evite consumir alcohol, cigarros y café en climas fríos a la intemperie.

## ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise lo que Debe y No Debe Hacer en Clima Invernal.

<b>LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER EN CLIMA INVERNAL</b>	
<p><b>DEBE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar descansos cuando trabaje al aire libre en el frío.</li> <li>• Beber suficiente agua para evitar la deshidratación.</li> <li>• Saber cómo solicitar atención médica de emergencia en caso de ser necesario.</li> </ul>	<p><b>NO DEBE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitar con pala la nieve ni realizar otras labores intensas afuera si está en malas condiciones físicas.</li> <li>• Manejar en nieve si no está acostumbrado a ello.</li> <li>• Usar ropa mojada si hace frío.</li> </ul>