

Seguridad en el Invierno

Las cuatro condiciones ambientales que causan estrés y que están relacionadas con el frío lo son: las bajas temperaturas, fuertes vientos fríos, humedad y agua fría. El factor viento, combinación de temperatura y velocidad, es un factor crucial para determinar cuándo podemos ir afuera. Una situación peligrosa tal como la pérdida acelerada de calor, puede ocurrir cuando nos exponemos a fuertes vientos y temperaturas frías.

Durante una tormenta invernal, la gente se puede quedar atrapada en sus hogares, sin acceso a electricidad y a otros servicios básicos. Los motoristas pueden quedarse atrapados en sus vehículos. El caminar o guiar puede ser extremadamente peligroso.

Las personas mayores usualmente generan menos calor en sus cuerpos debido al bajo metabolismo y niveles reducidos de actividad física. Las personas que están expuestas a bajas temperaturas y fuertes vientos se cansan fácilmente o experimentan enfriamiento acelerado de la piel expuesta y pueden llegar a ser más sensible a la hipotermia.

Los Factores de Estrés Causados por el Frío

Usar ropa inadecuada o mojada.

El tomar medicamentos o sustancias tales como alcohol, nicotina, cafeína o medicamentos que impiden la reacción adecuada del cuerpo o que deteriore el juicio.

El estar resfriado o tener ciertas enfermedades tales como diabetes, problemas del corazón, condiciones vasculares ó de tiroides pueden hacer que una persona sea más susceptible a los elementos del invierno.

Los hombres son más susceptibles al frío.

El estar exhausto o inmovilizado, especialmente debido a heridas ó a estar atrapado.

Vejez-las personas de edad avanzada son más vulnerables.

Riesgos del invierno -Hipotermia y Congelación

Congelación: el tejido de la piel se congela causando que se formen cristales de hielo en las células y drenando agua entre ellas, causando como resultado una deshidratación celular-en dichos casos se le recomienda que busque asistencia médica.

Hipotermia: ocurre cuando la temperatura central del cuerpo cae bajo los niveles normales. Esta puede ser generada tanto en el interior como en el exterior, en temperaturas tan altas como 40° F. Un individuo puede estar hipodérmico si experimenta frío excesivo, debido a la lluvia, sudor o sumersión en el agua.

Las víctimas de hipotermia usualmente son personas mayores con alimentación o vestimenta inadecuada. Los infantes que duermen en habitaciones muy frías y las personas que se mantienen afuera por largos períodos tales como indigentes, ciclistas, y los cazadores son frecuentemente víctimas de hipotermia.

El Viento - Factor Crucial Cuando Estamos Afuera

Manténgase Abrigado-Protéjase

Utilice por lo menos 3 capas de vestimenta:

- 1) una capa interior de algodón o material sintético que permita la ventilación.
- 2) una segunda capa de lana liviana o material sintético que absorba el sudor y retenga el calor en un ambiente húmedo.
- 3) una tercera capa que repela el agua, con un material tejido que bloquee el viento y permita alguna ventilación.

Utilice mitones en vez de guantes.

Utilice un sombrero- una tremenda cantidad del calor de nuestro cuerpo se escapa a través de la cabeza.

Utilice zapatos adecuados que lo protejan del frío y de la humedad.

Manténgase seco al igual que su ropa. Mantenga una muda de ropa disponible, de ser necesario, en caso de que su vestimenta llegara a mojarse.

Cubra su boca para así proteger sus pulmones, no respire profundamente y evite hablar.

Evite fatigarse, por ejemplo cuando palee mucha nieve o tenga que empujar el carro. El esfuerzo excesivo puede causar un ataque al corazón.

Camine cuidadosamente. Los resbalones y caídas ocurren usualmente en la nieve y en el hielo.

Planifique Viajar de una Manera Segura en el Invierno

Proteja y habilite adecuadamente su carro para el invierno- evite perderse en un clima frío.

Mantenga un artefacto adecuado para limpiar su parabrisas y los cristales de su carro, así como una escoba pequeña dentro del mismo, para poder remover el hielo y la nieve.

Mantenga un equipo de emergencias para uso familiar en el carro: pala, linterna, radio con baterías, agua, merienda, gorras y guantes extras, sábanas, bolso de sal o arena, cables de ignición del carro, luces de emergencia, bandera fosforescente, recipientes de termo que mantengan las bebidas calientes.

Mantenga su carro abastecido de gasolina para utilizarla en caso de emergencias y permitir que la línea de combustible no se congele.

Planifique cuidadosamente cualquier viaje largo- escuche la radio para mantenerse informado de las

últimas condiciones en el camino y los informes del tiempo. Viaje durante el día y por lo menos con otra persona más.

Informe a alguien sobre su plan de viaje, ruta y el itinerario de llegada.

Calefacción del Hogar

El uso de estufas que utilicen madera, chimeneas y calentadores de áreas pueden ser peligrosos.

No quemé papeles en chimeneas.

Nunca deje un fuego sin la debida supervisión.

Mantenga los extinguidores cerca de los cuartos que tienen calentadores.

Los calentadores de kerosene- provea una ventilación adecuada.

No utilice calentadores que tengan cordones eléctricos en malas condiciones.

Mantenga en óptimas condiciones sus detectores de humo y de monóxido de carbono (CO) disponibles en cada nivel de la casa.

Mantenga las unidades de calefacción alejadas de materiales inflamables en objetos tales como muebles, tapicería y cortinas.

Cubra las tuberías que se encuentren en los exteriores de su residencia con material adecuado para mantenerlas debidamente protegidas del frío.

Permita que las tuberías del interior de su residencia goteen para prevenir que exploten.

Ezra D. Seltzer
Traducio por Lizette Colon

Algunas referencias citadas:

OSHA Fact Sheet 98-55

NYSUT, *The Retiree Organizer*, Feb.2004

Weber State University, *Public Safety News*, Winter 2004