



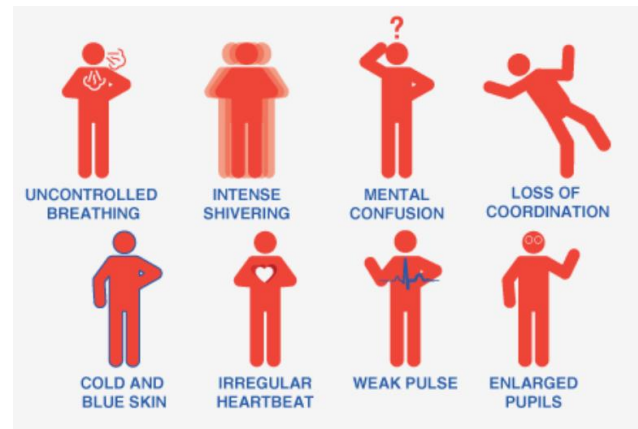
## TAKE 5 Five Minute Safety Talks

# Hipotermia – Reconocimiento y Prevención

La hipotermia ocurre cuando la temperatura normal del cuerpo (98.6 grados Fahrenheit) cae a menos de 95 grados Fahrenheit. La exposición a temperaturas frías puede hacer que el cuerpo pierda calor más rápido de lo que se puede producir. La exposición prolongada al frío eventualmente utilizará la energía almacenada del cuerpo, lo que resulta en hipotermia. La hipotermia es más probable que ocurra a temperaturas muy frías, pero también puede ocurrir a temperaturas frías por encima de 40 grados Fahrenheit. Esto sucede cuando una persona se enfría por la lluvia, el sudor o la inmersión en agua fría.

Los síntomas de la hipotermia incluyen:

1. Temblor incontrolable e intenso
2. Pérdida de coordinación
3. Confusión mental
4. Discurso sordo
5. Frecuencia cardíaca o respiración irregular
6. Pulso débil
7. Inconsciencia
8. Pupilas agrandadas
9. Piel fría y azul



Fuente: [www.osha.gov](http://www.osha.gov)

Si reconoce estos síntomas en usted mismo o en un compañero de trabajo, responda en consecuencia. Realice las siguientes acciones:

1. Llame al 911 inmediatamente en una emergencia.
2. Mueva al trabajador a un área cálida y seca.
3. Quítese la ropa mojada y reemplácela con ropa seca.
4. Envuelva todo el cuerpo en capas o mantas.
5. Si la asistencia médica está a más de 30 minutos de distancia, proporcione bebidas calientes si está alerta. Esto ayudará a aumentar la temperatura corporal.
6. Coloque botellas calientes o paquetes calientes cerca de las axilas, los lados del pecho y la ingle.
7. Siga las instrucciones de la asistencia del 911.

For more information on our Ag Industry specific training,  
contact us at 844-8SAFETY or [www.safetymadesimple.com](http://www.safetymadesimple.com)



**Fecha de presentación:** \_\_\_\_\_

**Nombre del presentador:** \_\_\_\_\_

**Reconocimiento:**

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

\_\_\_\_\_  
Firma del empleado

**Notas de la discusión en grupo / comentarios:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*For more information on our Ag Industry specific training,  
contact us at 844-8SAFETY or [www.safetymadesimple.com](http://www.safetymadesimple.com)*