

Consejos básicos para los trabajadores de lecherías de cómo afrontar el invierno del Medio Oeste

Maristela Rovai¹ and Luciana Bignardi da Costa²

¹Dairy and Food Science Department, South Dakota State University, Brookings, SD

²Ohio State University Extension | Department of Veterinary Preventive Medicine, The Ohio State University, Columbus, OH

Los inviernos fríos y nevados son un desafío para los trabajadores de las granjas lecheras, especialmente para aquellos inmigrantes que provienen de climas más cálidos donde las temperaturas raramente descienden a un solo dígito. La hipotermia causada por las bajas temperaturas, los vientos, la presencia de hielo en la carretera, la nieve, la aguanieve y la lluvia helada pueden considerarse peligros potenciales para los trabajadores. Informar a los trabajadores de las lecherías sobre sencillos consejos de supervivencia en el clima frío sería beneficioso para mejorar su calidad de vida, tanto en casa como en el sitio de trabajo.

Los accidentes son frecuentes en condiciones resbaladizas, y adaptarse a estas circunstancias reducirá el riesgo de encontrarse en una situación desafortunada.

Consejos básicos, como tomarse el tiempo para hacer el mantenimiento básico del vehículo, tener un equipo de suministros de emergencia o instrucciones sobre cómo conducir con seguridad en los días de nieve, pueden ayudar a evitar situaciones de riesgo de salud. Debemos recordar que los trabajadores de granjas son esenciales para las lecherías 24/7.

Los trabajos de granja tienen turnos de trabajo prolongados. Por lo tanto, si tiene un carro, asegúrese de inflar los neumáticos, llenar el tanque de gasolina, lubricar las partes mecánicas y tener un equipo de emergencia a mano, para que pueda llegar a casa o al trabajo sano y salvo.

1. Preparación de la casa o el trailer

Después de un largo día de trabajo, probablemente desee relajarse, sentirse calentito y liberarse de las presiones del día. Es importante asegurarse de que su casa tenga la calefacción adecuada. Hay algunas formas sencillas de reducir la pérdida de calor en su vivienda como asegurarse de que todas las ventanas estén cerradas, reemplazar las juntas y selladores dañados o desgastados de las puertas, y disponer de alfombras y cortinas que ayudan a conservar mejor la temperatura interna.

Antes del invierno, asegúrese que:	Lo hice:
• Las posibles entradas de aire estén tapadas (se puede usar plástico o cinta adhesiva recubriendo las ventanas)	
• Se dispone sal especial o arena higiénica (gatos) para mantener pasillos y/o entradas libres de hielo	
• Las tuberías en el exterior sean drenadas o cubiertas totalmente para evitar congelamiento	
• Hay siempre una pala a mano para retirar la nieve	

<ul style="list-style-type: none"> • Hay que revisar y cambiar los filtros de la calefacción (filtros sucios resultan en calefacción deficiente) 	
Trailer o remolque	Lo hice:
<ul style="list-style-type: none"> • Se puede cubrir las tuberías y conexiones del agua con una cinta térmica aislante. Aislar el vano entre el remolque y el suelo 	
<ul style="list-style-type: none"> • Es beneficioso crear un bloqueo hermético (aislamiento) alrededor del trailer (rodapié) 	
En el invierno, asegúrese de:	Lo hice:
<ul style="list-style-type: none"> • Quitar la nieve o hielo acumulado en el tejado, ya que puede causar infiltración de agua y una caída del mismo 	
<ul style="list-style-type: none"> • Mantener los pasillos libres de hielo o nieve para evitar resbalones 	

2. Accesorios de ropa durante el invierno

Al elegir qué ponerse, seleccione cuidadosamente la ropa que no restrinja el movimiento (demasiado apretada puede restringir el movimiento y reducir la circulación). Usar ropa adecuada o poner varias capas de ropa holgada, ligera y caliente en vez de una sola capa de ropa pesada produce un mejor aislamiento para su cuerpo.

Protéjase la cara y las extremidades: botas impermeables y termo aislantes con calcetines de lana o de mezcla de lana con algodón son muy útiles. Usar un sombrero reduce el calor que se disipa de su cabeza y mantiene su cuerpo más caliente. Tener calcetines, guantes, gorros, chaqueta, mantas y un juego de ropa de recambio podría ser necesario en el trabajo o en el vehículo durante el invierno.

Antes del invierno, asegúrese de tener:	Lo tengo:
<ul style="list-style-type: none"> • Chaquetas o abrigos forrados para invierno 	
<ul style="list-style-type: none"> • Overoles y botas forradas 	
<ul style="list-style-type: none"> • Gorros y guantes forrados 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ropa interior térmica 	
<ul style="list-style-type: none"> • Calcetín de lana 	
<ul style="list-style-type: none"> • Bufandas para proteger el cuello 	

3. Conducción Segura

La seguridad del carro y la conducción cuidadosa deben ser nuestra prioridad número uno durante cualquier estación del año; sin embargo, durante el invierno debemos ser aún más cautelosos al volante.

Las tres P de la conducción segura en invierno descritas por la OSHA son: “PREPÁRESE para el viaje; PROTÉGESE a sí mismo; y PREVENIR los accidentes de tráfico”. Para ello, antes del inicio de la temporada de invierno es importante que el mantenimiento del carro esté hecho y que esté equipado con algunos artículos que les sacaran de apuros. La siguiente tabla le ayudará a organizarse durante el invierno:

Antes del invierno, revise su vehículo para cumplir con lo siguiente:	Lo hice:
• Neumáticos inflados correctamente y con una profundidad suficiente de las ranuras de la banda de rodadura	
• Limpiaparabrisas en buenas condiciones	
• Cambio de aceite al día	
• Batería en buen estado	
• Disponer de un anticongelante	
• Utilice un producto anticongelante en el líquido lavaparabrisas para evitar que se congele la bomba, el depósito y las mangueras	
• Mantener limpios los vidrios y parabrisas	
Mantener siempre en el carro:	Lo tengo:
• Bolsas de sal o arena, arena gruesa (higiénica para gatos) para crear más tracción debajo de las ruedas o en caso de encontrarse atascado en la nieve o hielo	
• Adaptador para cargar el celular	
• Cables pasa-corriente (arranque en clima frío)	
• Cadena segura de remolque	
• Rascador de hielo	
• Pala para retirar la nieve	
• Mantener una <i>Bolsa de Emergencia</i> con:	
○ Alimentos que no se congelan: chocolate, barras de cereales, frutos secos, cacahuetes, ...	
○ Botellas de agua para hidratación	
○ Ropa de invierno adicional: chamarra con gorro, pantalones y guantes	
○ Manta	
○ Linterna, velas y mechero	
○ Paño de color brillante para usar como bandera	
○ Anticongelante	
Durante el invierno, hay que tener en cuenta lo siguiente:	
• Maquinaria o coche con motor diesel pueden necesitar un refuerzo eléctrico	
• Usar diesel #1 o uno tratado con aditivos para el invierno	
• Pisar suavemente los frenos al parar en superficie con hielo	
• Dejar más distancia de seguridad al conducir	
• Mantener el depósito de gasolina casi lleno	
• Abrocharse el cinturón	
• Poner atención a animales en la carretera (estar atentos a sus ojos con el reflejo de la luz)	
• Conducir lentamente y sin giros o cambios de carril bruscos	

- | |
|---|
| • Desactivar la función de control de crucero |
| • Encender las luces |
| • Llamar al 511 para servicio local de información de tránsito o usar la aplicación del móvil. |

4. Cambios importantes en el cuerpo en temperaturas bajas

La temperatura baja, el viento empieza a soplar y la nieve se amontona, y de repente todos empezamos a sacar la ropa de invierno del armario. No podemos controlar el clima, pero podemos tomar medidas para estar protegidos durante el invierno.

La hipotermia (temperatura corporal más baja de lo normal) y congelación de las extremidades son emergencias relacionadas con el frío y que se consideran condiciones peligrosas cuando estamos expuestos a temperaturas extremadamente bajas. Es importante tener en cuenta que estas condiciones pueden convertirse rápidamente en una amenaza para la vida o partes del cuerpo (las extremidades). Prevenir los efectos negativos del frío requiere conocimiento y acción.

Verifique la temperatura exterior y limite el tiempo al aire libre si hace mucho frío, húmedo o hace mucho viento. Si experimenta alguna de los siguientes signos relacionados con el frío extremo (mire más abajo), quítese la ropa mojada, envuelva el cuerpo en mantas, ingiera bebidas calientes y, si es posible, tome un baño tibio para ayudar a recuperar la temperatura corporal y busque ayuda médica de inmediato.

A) Hipotermia

Ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce, lo que provoca una caída en la temperatura corporal (por debajo de 35,0°C o 95,0°F). Debemos estar atentos a los siguientes signos y síntomas:

- Respiración rápida y superficial
- Escalofríos
- Hambre, fatiga y confusión mental
- Falta de coordinación o torpeza
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Pulso débil
- Hablar arrastrando las palabras o balbuceo
- Mareo y náuseas

B) Congelación de las extremidades

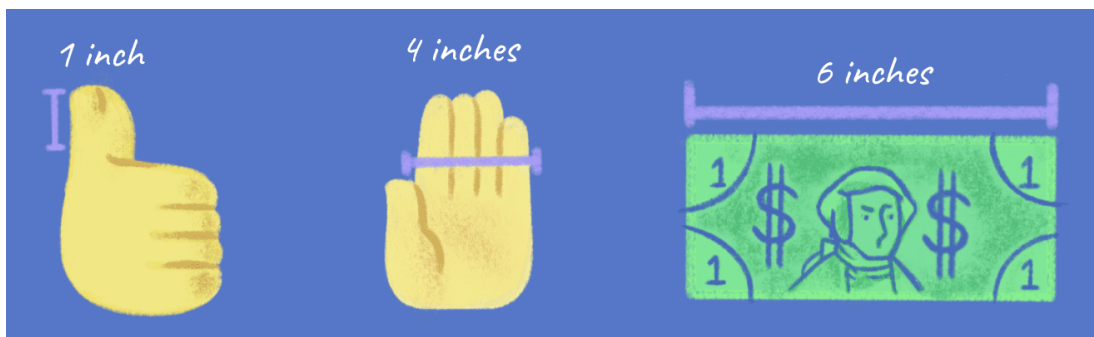
La exposición a temperaturas extremadamente bajas puede conducir a una reducción del flujo sanguíneo a las extremidades (manos, dedos de las manos, pies, dedos de los pies) causando congelación. Debemos estar atentos a los siguientes signos:

- La piel se enfría y hay sensación de hormigueo y/o entumecimiento
- La piel se pone enrojecida, entumece (rígida) y se pone de color blanco azulado o amarillo-grisáceo
- Piel dura o de aspecto ceroso
- Torpeza debido a la rigidez articular y muscular

- Formación de ampollas después del recalentamiento en los casos graves de congelación (la piel expuesta puede descamarse)
- Busque atención médica si la piel se vuelve negra debido a la gangrena (muerte del tejido por la pérdida del suministro sanguíneo)

5. Consejos importantes para el invierno:

- 1) **NO CONSUMA ALCOHOL** para calentarse. Para los empleados de las granjas lecheras, el alcohol puede parecer la bebida perfecta durante un clima frío brindando una sensación de bienestar. El alcohol disminuye la temperatura corporal central independientemente de la temperatura exterior, aumentando así el riesgo de hipotermia. De esta forma, la sensación de calor es algo momentáneo, y luego le entra el deseo por otra bebida alcohólica.
- 2) **CONSULTE A DIARIO LAS PREVISIONES METEOROLÓGICAS** y obtenga actualizaciones del tiempo en el teléfono. Las carreteras pueden volverse resbalosas y cubiertas de hielo rápidamente mientras se prepare para salir de casa o del trabajo.
 - Servicio Meteorológico Nacional - US National Weather Service <https://www.weather.gov/> y personaliza tu ciudad y región
 - Patrulla de carreteras del estado para actualizaciones de carreteras South Dakota: <https://dps.sd.gov/safety-enforcement/highway-patrol>
- 3) **CUANDO ESTÁ NEVANDO**, salir siempre con mucha antelación
- 4) **NO ABANDONE SU AUTO** si se encuentra atascado en la nieve puesto que le servirá de refugio.
- 5) **BEBA SUFICIENTE AGUA** para mantenerse hidratado
- 6) **MANTENER SIEMPRE CARGADO EL TELÉFONO MÓVIL**
- 7) **MEDIDAS DE LA NIEVE** usando su dedo como referencia. Recuerda 1 pulgada (inch) = 2.54 cm



Source: The Spruce

Llegar a nuestro sitio trabajo durante una tormenta de nieve o hielo puede ser estresante. Conduzca con cuidado, salga con antelación y, cuando sea posible, comparta el auto con sus colegas.

Seamos inteligentes y aprovechemos al máximo del invierno, trabajemos cómodamente y lleguemos a casa sanos y salvos.

Si necesita un protocolo u orientación específica para compartir con sus empleados y/o colegas, háganoslo saber. Estaremos encantadas de ayudar. Puede contactarnos por email:

Maristela Rovai: maristela.rovai@sdstate.edu

Luciana da Costa: da-costa.2@osu.edu