

## **Pie de Trinchera**

Pie de trinchera, también conocido como pie de inmersión, es una lesión de los pies a causa de una prolongada exposición a condiciones de frío y humedad. Pie de trinchera puede ocurrir a temperaturas de 60 grados F si los pies están constantemente mojados. La herida ocurre porque los pies mojados pierden el calor 25 veces más rápido que pies secos. Por lo tanto, para prevenir la pérdida de calor, el cuerpo estrecha vasos sanguíneos para cerrar la circulación en los pies. El tejido de piel comienza a morir debido a la carencia de oxígeno y nutrientes y debido a la concentración de productos tóxicos.

### ***Síntomas***

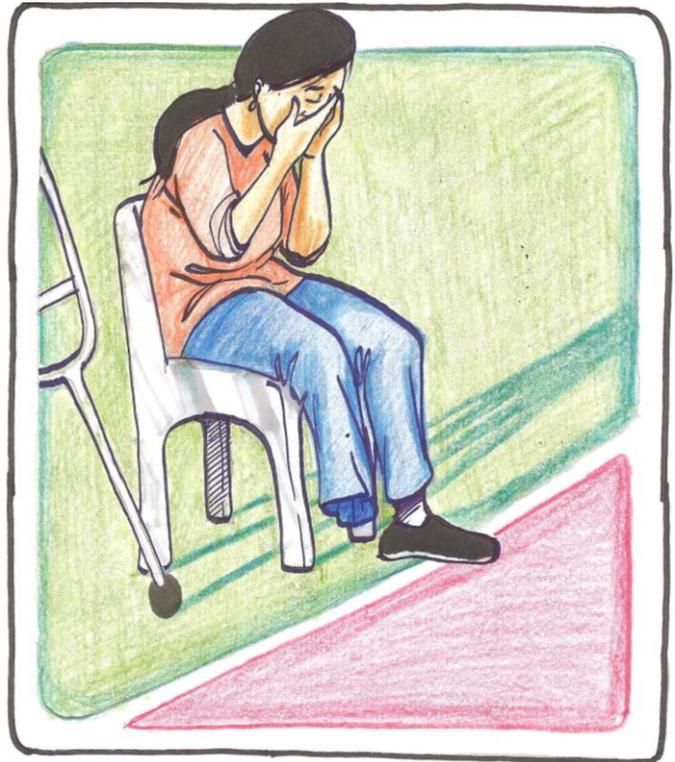
Los síntomas del pie de trinchera incluyen:

- Enrojecimiento de la piel
- Entumecimiento
- Calambres en las piernas
- Hinchazón
- Dolor con hormigueo
- Ampollas o úlceras
- Sangrado bajo la piel
- Gangrena (el pie puede hacerse morado oscuro, azul, o gris)

### ***Primeros Auxilios***

Los trabajadores que sufren de pie de trinchera deben:

- Quitarse los zapatos/botas y calcetines mojados.
- Secarse los pies.
- Evitar caminar, ya que esto puede dañar los tejidos



This material was produced under grant number SH-23584-12 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.