



## HOJA INFORMATIVA

# Hipotermia

La temperatura corporal que se encuentra demasiado baja afecta el cerebro y hace que la víctima no pueda pensar con claridad ni moverse bien. Esto hace que la hipotermia sea particularmente peligrosa porque es posible que la persona no sepa que sucede y no pueda hacer nada al respecto. La hipotermia grave puede conducir a la muerte. En Oregon, se producen, en promedio, nueve muertes por año por la exposición al frío excesivo.

- La hipotermia se produce cuando el calor abandona el cuerpo más rápido que lo que se puede calentar. Con frecuencia sucede en climas fríos (por debajo de los 50 grados F), cuando el viento frío, la humedad o la falta de ropa, la fatiga o la nutrición deficiente reducen la capacidad del cuerpo de hacer frente al frío.
- También puede producirse en espacios interiores cuando, habitualmente, las temperaturas se mantienen por debajo de los 60 grados F.
- Puede ocurrir hipotermia aguda cuando una persona experimenta una pérdida rápida de calor corporal, habitualmente a partir de la inmersión en agua fría.

### Personas con mayor riesgo

Cualquier persona puede sufrir hipotermia, pero algunas corren mayor riesgo. Con frecuencia, las víctimas de hipotermia son:

- Adultos mayores que no tienen calefacción, ropa ni alimentos adecuados.
- Bebés que duermen en habitaciones frías.
- Personas que permanecen en el exterior durante largos períodos —personas sin hogar, senderistas, cazadores, etc.
- Personas que consumen alcohol o emplean drogas ilegales.

### Cómo reconocer la hipotermia

En los adultos, los síntomas de hipotermia pueden incluir los siguientes:

- Escalofríos
- Manos torpes
- Agotamiento
- Pérdida de memoria
- Confusión
- Balbuceos

En los bebés, los síntomas de la hipotermia pueden incluir los siguientes:

- Piel fría, de color rojo intenso
- Muy poca energía

### Tratamiento para la hipotermia leve

- Lleve a la persona a un área cálida y retire cualquier ropa que esté húmeda.
- Vuelva a proporcionarle calor gradualmente aplicando una fuente de calor suave en la entrepierna, la cabeza, el cuello y los costados del pecho. Use una manta eléctrica o bolsas de agua caliente, si tiene a su disposición. De lo contrario, use el contacto cuerpo a cuerpo debajo de capas de mantas, ropas, toallas o sábanas sueltas y secas.
- Las bebidas tibias pueden ayudar a aumentar la temperatura corporal, pero no debe suministrar bebidas alcohólicas. Estas reducen la temperatura corporal.
- Después de que haya aumentado la temperatura corporal, mantenga a la persona seca y envuelta en una manta abrigada, incluidos la cabeza y el cuello.

### Tratamiento para la hipotermia grave

- Trate a una persona con hipotermia grave (temperatura corporal de 95 °F o menos) como una emergencia médica y llame al 911. Permita que el hospital vuelva a proporcionarle calor a la víctima.

*Continuación...*

- A las personas con hipotermia grave se las debe volver a brindar calor cuidadosamente, y se debe supervisar su temperatura.
- Quite delicadamente toda la ropa húmeda y envuelva a la persona para que reciba calor.
- El cese de los escalofríos es un indicio de que la persona ha perdido la capacidad de generar calor. Necesita una fuente de calor suave, como otro cuerpo humano.
- Caliente los pulmones de la persona con respiración boca a boca.
- No friccione a la persona ni le mueva los brazos o las piernas.
- No use calor directo ni agua caliente para brindarle calor. La inmersión de una persona en agua tibia la calienta demasiado rápido.
- Incluso cuando alguien no muestre signos de vida puede sobrevivir si recibe el cuidado adecuado.
- Es posible que una persona con hipotermia grave no esté consciente y puede parecer que no tiene pulso o que no respire. Incluso si la víctima parece muerta, se debe aplicar resucitación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) de emergencia. La resucitación cardiopulmonar debe continuar mientras se calienta a la víctima, hasta que esta responde o bien llegue la ayuda médica.

Importante: Estas medidas no reemplazan la atención médica adecuada. La hipotermia es una emergencia médica y las víctimas deben recibir tratamiento impartido por un profesional de la salud.

## Cómo prevenir la hipotermia

- Cualquier persona, especialmente los adultos mayores y los enfermos, deben contar con comida, ropa, refugio y calefacción adecuados.
- Las mantas pueden ayudar, incluso en habitaciones con una calefacción deficiente.
- Los bebés pierden calor corporal con mayor facilidad que los adultos. Los bebés menores de un año nunca deben dormir en una habitación fría. Vista al bebé con ropas abrigadas y una manta, e intente mantener una temperatura interior cálida.
- Al salir al exterior en climas fríos, use varias capas de ropa suelta, como también un gorro. Las capas brindan un mejor aislamiento. Las capas también pueden quitarse si siente demasiado calor.
- Las botas deben ser impermeables y herméticas.
- Asegúrese de proteger las orejas, la cara, las manos y los pies en climas sumamente fríos. Evite tocar superficies metálicas frías con la piel desnuda.
- Periódicamente entre en lugares cálidos. Limite la cantidad de tiempo en el exterior en días muy fríos.
- Muévase. La actividad física eleva la temperatura corporal.

Un curso de resucitación cardiopulmonar o de primeros auxilios puede ayudarlo a prepararse para problemas de salud en climas fríos. Conocer qué hacer constituye una parte importante de la protección de su salud y la de otros.

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta llamando al 971-673-1315 o enviando un mensaje de correo electrónico a [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Aceptamos todas las llamadas por retransmisión o puede marcar 711.



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA

Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta

Teléfono: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Sitio web de la OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Facebook de la OHA: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](https://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Twitter de la OHA: [www.twitter.com/OHAOregon](https://www.twitter.com/OHAOregon)