Hypothermia Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La hipotermia se produce cuando el cuerpo pierde la capacidad de mantener el calor corporal y la temperatura central desciende por debajo de 95 grados Fahrenheit. La hipotermia puede provocar enfermedades, alteraciones en la capacidad de tomar decisiones e incluso la muerte. Los riesgos de hipotermia aumentan cuando las temperaturas son muy bajas. A medida que aumentan los vientos, éstos alejan el calor del cuerpo con mayor rapidez. Los factores de sensación térmica hacen que las temperaturas percibidas parezcan incluso más frías que las reales. Por ejemplo, un viento de 20 millas por hora puede hacer que las temperaturas reales de 40 grados parezcan de 30 grados. La humedad de la niebla, la lluvia, la aguanieve, la nieve y el sudor también pueden provocar una rápida pérdida de temperatura corporal.

CUÁL ES EL PELIGRO

SÍNTOMAS DE HIPOTERMIA

Algunos de los síntomas iniciales de la hipotermia son:

- Escalofríos
- Contracción leve de los vasos sanguíneos
- Malestar estomacal
- Aumento de la producción de orina
- Confusión leve
- Entumecimiento de las manos y otras extremidades

A medida que el cuerpo sigue perdiendo calor, aparecen estos síntomas

- Temblores violentos
- Movimientos lentos y dificultosos

- Falta de coordinación
- Confusión
- Los labios, las orejas, los dedos de las manos y de los pies pueden ponerse azules.
- La piel se vuelve pálida, ya que los vasos sanguíneos superficiales se contraen aún más mientras el cuerpo se centra en mantener calientes los órganos vitales.

Síntomas de hipotermia grave:

- Los escalofríos cesan
- Incapacidad para moverse
- Disminuyen el pulso y la respiración
- Dificultad para hablar
- Desorientación
- Amnesia

Los síntomas de las fases finales de la hipotermia incluyen:

- Desvestirse paradójicamente
- Madriguera terminal
- Fallo orgánico
- Coma
- Muerte clínica

COMO PROTEGERSE

ACTÚE

La hipotermia es una emergencia médica. Si la temperatura es inferior a 95° F, ¡consiga atención médica inmediatamente!

- Lleve a la persona a una habitación caliente o a un refugio.
- Quítele la ropa mojada que lleve puesta.
- Caliente el centro del cuerpo de la persona -pecho, cuello, cabeza e ingle- utilizando una manta eléctrica, si dispone de ella. También puede utilizar el contacto piel con piel bajo capas sueltas y secas de mantas, ropa, toallas o sábanas.
- Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la

temperatura corporal, pero no dé bebidas alcohólicas. No intente dar bebidas a una persona inconsciente.
- Una vez que la temperatura corporal haya aumentado, mantenga a la persona seca y envuelva su cuerpo, incluyendo la cabeza y el cuello, en una manta caliente.
- Consiga que la persona reciba atención médica adecuada lo antes posible.

Realice la RCP, aunque la persona parezca muerta. La RCP debe continuar hasta que la persona responda o se disponga de ayuda médica. Siga calentando a la persona mientras realiza la RCP. En algunos casos, las víctimas de hipotermia que parecen estar muertas pueden ser reanimadas con éxito.

A LA ESPERA DE AYUDA – QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

- Traslade a la persona al interior o a un lugar protegido lo antes posible
- Quítele la ropa mojada, envuélvalo en una manta, un saco de dormir o una toalla seca, asegurándose de cubrirle la cabeza
- Dele una bebida caliente sin alcohol y algún alimento azucarado, como chocolate, si está completamente despierto
- Manténgalo despierto hablándole hasta que llegue la ayuda
- Asegúrese de que usted u otra persona se queda con ellos
- No utilice un baño caliente, una bolsa de agua caliente ni una lámpara de calor para calentarle

PAUTAS Y PRÁCTICAS DE TRABAJO SEGURAS EN CASO DE HIPOTERMIA

Planifique su trabajo en función de las previsiones meteorológicas. Cancele o posponga el trabajo cuando se prevean condiciones meteorológicas adversas.

- Descensos de temperatura extremos y repentinos que no te dan la oportunidad de aclimatarte al frío.
- Aumento de los vientos que pueden hacer que las temperaturas frías parezcan aún más frías debido al factor de sensación térmica.
- Lluvia, aguanieve o nieve que pueden mojarte y aumentar el riesgo de hipotermia.
- Condiciones de hielo que pueden provocar accidentes de

tráfico, resbalones o riesgos físicos por la caída de carámbanos.

Prepárese con antelación para trabajar en climas fríos, cuídese y cuide a sus compañeros, y utilice prácticas de trabajo seguras.

- Utilice métodos de comunicación para informar a los demás de su lugar de trabajo y de cuándo le esperan de vuelta.
- Utilice el sistema de compañeros para vigilar a los demás en busca de signos y síntomas de hipotermia.
- Lleve equipo adicional para el frío y mudas de ropa.
- Abastezca el botiquín de primeros auxilios con compresas de calor químico.

Vístase adecuadamente para el frío para que su cuerpo conserve energía y se mantenga seco y caliente.

- Un gorro y orejeras para cubrirse el pelo, la cabeza y las orejas.
- Una bufanda que pueda colocarse en capas y recogerse para proteger el cuello, la nariz y las mejillas.
- Manoplas (normalmente más calientes que los guantes).
- Varias capas de ropa holgada para un buen aislamiento.

CONCLUSIÓN

La hipotermia aparece cuando la temperatura corporal desciende de la normal (98,6 grados Fahrenheit) a menos de 95 grados. El corazón, el sistema nervioso y otros órganos no pueden funcionar con normalidad cuando la temperatura corporal desciende demasiado. Si no se trata, la hipotermia puede provocar insuficiencia cardiaca, insuficiencia respiratoria y la muerte.