



Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el frío

La mejor manera de prevenir la hipotermia y las quemaduras por congelamiento es permaneciendo adentro. Si tiene que salir, estos son algunos consejos para mantenerse caliente y no congelarse.

CÓMO PREVENIR LA HIPOTERMIA Y LAS QUEMADURAS POR CONGELAMIENTO

- Vístase con varias capas de ropa holgada y abrigadora; lo mejor es que sea de lana.
- Use mitones (son mejores que los guantes), un sombrero que le cubra las orejas y botas impermeables bien ajustadas.
- Si está afuera, cúbrase la boca para proteger sus pulmones del frío extremo. Haga lo posible para que no le dé el viento.
- Manténgase seco. Cámbiese la ropa húmeda con frecuencia para prevenir la pérdida de calor corporal. La ropa húmeda pierde todas sus propiedades de aislamiento térmico y despiden el calor con rapidez.
- No se ponga botas mojadas teniendo los pies y los calcetines secos. Si no tiene botas secas a la mano, póngase calcetines limpios y secos, y luego póngase encima una bolsa de plástico para el mandado o para la basura antes de ponerse las botas mojadas.
- No beba alcohol ni bebidas con cafeína, y tampoco fume cigarrillos.
- Evite sacar a los niños y persona de edad avanzada, ancianos en condiciones de frío extremo; son las más susceptibles a las bajas temperaturas.

HIPOTERMIA

¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia es una afección o condición grave y potencialmente mortal que tiene lugar cuando la temperatura corporal cae por debajo de los 35 grados centígrados (95°F). Ocurre más frecuentemente al aire libre y en temperaturas por debajo del punto de congelación.

¿Cuáles son los indicios de que se sufre hipotermia?

Entre los síntomas están: temblores incontrolables (tititar), confusión, desorientación, pérdida de la memoria, somnolencia, agotamiento, arrastrar las palabras al hablar y torpeza al usar las manos. La hipotermia afecta el cerebro, incapacitando a la persona para pensar con claridad y moverse sin dificultad. El cuerpo se torna demasiado frío como para funcionar de manera normal. Es posible que los afectados no se den cuenta de su estado o que no puedan hacer nada al respecto.

¿Cómo se trata la hipotermia?

Si usted sospecha que alguien sufre hipotermia, llame al 911 de inmediato (el tiempo es muy importante). Lleve a la víctima a un lugar caliente, quítele la ropa mojada y haga que el centro del cuerpo entre en calor primero. Puede aplicar compresas calientes de emergencia en la ingle (la horcajadura de las piernas), las axilas y el cuello, únicamente. Tape a la persona con cobijas y póngale un gorro o una toalla en la cabeza hasta que llegue la ayuda. Mantenga a la persona inmóvil y calmada, con los pies ligeramente elevados. Si la persona está consciente y alerta, dele pequeñas cantidades de comida, o líquidos endulzados o caldo calientes. Evite las bebidas alcohólicas o con cafeína. Si la persona no respira y no tiene pulso, debe tratar de llevar a cabo una resucitación cardiopulmonar hasta que lleguen los paramédicos.

Encontrará más información relacionada con el frío en los portales electrónicos hsema.dc.gov y snow.dc.gov, así como vía [@DCHypothermia](https://twitter.com/DCHypothermia) y [@DC_HSEMA](https://twitter.com/DC_HSEMA)

QUEMADURAS POR CONGELAMIENTO

¿Qué son las quemaduras por congelamiento?

Son lesiones que sufre el cuerpo a causa del congelamiento y que afectan más frecuentemente la nariz, las orejas, las mejillas, la barbilla, y los dedos de las manos o de los pies. Las quemaduras por congelamiento pueden dañar de manera permanente el cuerpo y, en casos graves, llevar a amputaciones. El riesgo de sufrir quemaduras por congelamiento aumenta en las personas con una pobre circulación de la sangre y entre aquellas que no se abrigan bien para las temperaturas extremadamente frías.

¿Cuáles son los indicios de que se sufren quemaduras por congelamiento?

Entre los síntomas de las quemaduras por congelamiento están los siguientes:

- **Enrojecimiento:** las zonas enrojecidas son uno de los primeros indicios de una quemadura por congelamiento.
- **Dolor:** la zona dolerá o se sentirá sensible.
- **Manchas:** manchas cerosas de un color pálido, blanco o azulado.
- **Escozor:** puede sentirse un entumecimiento, ardor u hormigueo en la zona afectada.

¿Cómo se tratan las quemaduras por congelamiento?

Entre a una habitación caliente. No camine si tiene los pies o los dedos de los pies congelados, a menos que sea indispensable. Afloje o quítese de inmediato todas las joyas, los anillos o la ropa ajustada antes de que empiece a sufrir hinchazón. Tome bebidas endulzadas o caldo calientes. Lentamente, caliente la zona de nuevo usando el calor corporal. Por ejemplo, el calor de las axilas puede usarse para calentar los dedos congelados o se puede sumergir la zona afectada en agua tibia (no use agua caliente). No masajee, frote ni aplique almohadillas térmicas; esto puede causar más daños al tejido. Consiga ayuda médica de inmediato si se presentan inflamación, ampollas o despellejamiento, si siente un dolor intenso, o si no recupera el color y la sensación poco después de recibir el tratamiento de emergencia.

INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

¿Qué es la intoxicación por monóxido de carbono?

Ésta tiene lugar cuando se inhala demasiado monóxido de carbono (CO). El CO es un gas tóxico incoloro, inodoro, insípido y muy difícil de detectar para las personas.

¿Cómo se da la intoxicación por monóxido de carbono?

Ésta ocurre cuando hay una acumulación de CO en algún espacio, como una casa. La acumulación es consecuencia de una ventilación pobre y por lo general tiene que ver con el uso de queroseno o calefactores químicos portátiles sin llama para interiores. También puede ser producto de sistemas de calefacción sucios.

¿Cuáles son los indicios de que se sufre una intoxicación por monóxido de carbono?

Entre los síntomas están: dolor de cabeza, mareo, debilidad, náuseas, vómito, dolor en el pecho y confusión. Los niveles altos de CO pueden ocasionar una pérdida del conocimiento y la muerte.

¿Cómo se trata la intoxicación por monóxido de carbono?

- Llame al 911 de inmediato.
- Abra las puertas y ventanas para dejar que entre el aire fresco a la vivienda.
- De ser posible, retire a la persona del lugar afectado.

¿Cómo se previene la intoxicación por monóxido de carbono?

- Nunca use una estufa u horno de gas para calentar la casa.
- Nunca use un asador o una parrilla de carbón en interiores, ni queme carbón de ninguna otra forma adentro de la casa.
- Nunca use en interiores una estufa portátil de gas para acampar.
- Nunca active un generador adentro de su casa, sótano o cochera, ni cerca de una ventana, puerta o respiradero. (Fuente: CDC, <http://www.cdc.gov/co/es/faqs.htm>)