



Clima invernal: ¿Está preparado?

En este número:

- ¿Qué es la hipotermia?
- ¿Cuándo ocurre la hipotermia?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir la hipotermia?
- ¿Es mayor el riesgo de sufrir hipotermia en algunas personas que en otras?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar una persona con hipotermia?

Ha llegado el invierno, y con él, algunos riesgos para la salud. El clima frío aumenta el riesgo de sufrir hipotermia, un problema serio de salud. La información en este boletín le ayudará aprender cómo prevenir la hipotermia.

¿Qué es la hipotermia?

De acuerdo a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC Por sus siglas en inglés), fallecen más de 600 personas por año por los efectos de la hipotermia. La hipotermia ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápidamente de lo que puede reemplazarlo y no puede sostener una temperatura corporal normal. La temperatura normal del cuerpo humano es alrededor de 98.6° F. Si baja a 97° F, puede tener hipotermia leve. La temperatura corporal menor de 95° F, indica un grado de hipotermia que requiere atención médica.



Las señales de hipotermia aparecen de a poco e incluyen: temblores, piel pálida en los adultos o piel sonrojada en los niños, cosquilleo en las manos o los pies seguido por entumecimiento, torpeza de movimientos o dificultades al hablar.

¿Es mayor el riesgo de sufrir hipotermia en algunas personas que en otras?

Los ancianos corren mayor riesgo porque sus cuerpos no puedan ajustarse a las temperaturas frías como las personas jóvenes. Algunas personas que padecen de enfermedades crónicas pierden la habilidad de sentir frío. Las personas que trabajan afuera también corren mayor riesgo por la cantidad de tiempo que pasan a la intemperie.

¿Cuándo ocurre la hipotermia?

La hipotermia puede ocurrir cuando una persona ha estado afuera en el clima frío por mucho tiempo. También puede ocurrir hipotermia en temperaturas mayores de 40°F si se lleva ropa mojada.

Llame al 9-1-1 inmediatamente si alguien demuestra las señales de hipotermia

¿Qué puedo hacer para ayudar a alguien con hipotermia?

Puede hacer lo siguiente para subir la temperatura corporal de una persona con hipotermia:

- Ponga a la persona en un cuarto caliente o en un refugio.
- Quítele toda la ropa mojada.
- Cubra su pecho, cuello, cabeza e ingle con cobijas secas, ropas, toallas o sábanas.
- Si la persona está despierta y puede tomar líquidos, que tome bebidas calientes. Que no tome ningún tipo de bebida alcohólica.

¿Qué puedo hacer para prevenir la hipotermia?

Vístase de manera abrigada. Asegúrese de usar:

- Un sombrero o bufanda que cubra su cabeza
- Una bufanda o máscara tejida que cubra su cara y su boca
- Guantes o mitones (los mitones son más abrigados que los guantes)
- Un abrigo y botas abrigadas e impermeables
- Varias capas de ropa suelta. La capas interiores de lana o seda mantienen mejor el calor corporal que el algodón.

Manténgase seco/a. La ropa mojada puede enfriar rápidamente su cuerpo. El sudor acelera la pérdida de calor, por lo tanto, quítese algo de ropa cuando sienta que tiene demasiado calor. Si comienza a temblar, no lo ignore. Es la primera señal importante que el cuerpo está perdiendo calor. Si no puede parar de temblar es una señal que es hora de refugiarse para recuperar calor.

Para más información:

- www.cdc.gov
- www.dph.state.ct.us/bt/ready/wstorms.html
- www.nia.nih.gov/NR/rdonlyres/2E5CDADE-FAD7-44BA-B0BE-E8764EAABB4F/O/Stay_Safe_In_Cold_Weather.pdf



CENTRO DE PREPARACIÓN PARA
EMERGENCIAS DE SALUD PÚBLICA DE
YALE

2 Church Street South, Suite 314
New Haven, CT 06519
Phone: 203-764-9713
E-mail: cphp@yale.edu

<http://publichealth.yale.edu/ycphp>
<http://blogs.yale.edu/roller/page/prepare>

El CPHP es financiado por el CDC mediante un
acuerdo cooperativo #U90/CCU124251-02

Misión: Como parte de una red nacional de Centros de Preparación para Emergencias de Salud Pública financiadas por los Centros de Control y Prevención de Enfermedad (CDC por sus siglas en inglés), el Centro de Preparación para Emergencias de Salud Pública de Yale, basado en la Facultad de Salud Pública de Yale, trabaja para asegurar que los empleados de salud pública de primera línea estén preparados para responder a emergencias de salud pública incluyendo desastres naturales, actos de terrorismo, y brotes de enfermedad.

El propósito de boletín es de proporcionar información al público sobre la preparación para emergencias de salud pública. Si tiene alguna sugerencia para futuros boletines o desea hacer algún comentario sobre temas de preparación para emergencias de salud pública, por favor mande un correo electrónico a cphp@yale.edu Para suscribirse al boletín, mande un correo electrónico a cphp@yale.edu con la palabra “public” como tema del mensaje.