



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL

DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

Thomas Farley, MD, MPH

Comisionado

Gotham Center
42-09 28th Street,
8th Floor
Queens, NY
11101-4132

+ 1 347 396 4100
tel

La hipotermia luego del huracán Sandy

Las personas que duermen en la calle, en autos o en hogares sin calefacción corren serios riesgos durante las épocas de clima frío. La exposición a bajas temperaturas puede causar incluso la muerte. El frío es particularmente peligroso para los niños, los ancianos y las personas con enfermedades mentales o problemas de consumo de sustancias. Esta hoja de datos provee información acerca de cómo reconocer, prevenir y brindar primeros auxilios frente a un caso de hipotermia (hypothermia).

¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia, o temperatura corporal muy baja, es un trastorno que puede poner en riesgo la vida. El cuerpo alcanza el estado de hipotermia cuando pierde el calor a una velocidad mayor a la que puede producirlo. Algunas condiciones climáticas, como las temperaturas extremadamente bajas, el viento y la humedad, contribuyen a que se alcance el estado de hipotermia con mayor rapidez. La hipotermia puede darse de manera gradual y sin que la persona sea consciente de lo grave que puede ser. La hipotermia es una emergencia médica.

¿Cuáles son los síntomas de la hipotermia?

Entre los primeros síntomas de advertencia de la hipotermia, se incluyen:

- Temblor incontrolable
- Debilidad
- Somnolencia
- Confusión
- Falta de coordinación

Entre los síntomas de hipotermia en los niños, se incluyen:

- Piel muy enrojecida y fría
- Muy poca energía

Una temperatura menor a los 35 °C (95 °F) se considera una emergencia médica y puede resultar en la muerte si no se trata de inmediato.

¿Cómo puede evitarse la hipotermia?

Manténgase en lugares cálidos. Si no tiene calefacción, acuda a un centro de calefacción o un refugio.

Si debe permanecer en un lugar frío:

- Póngase varias capas de ropa seca y holgada.
- Cúbrase la cabeza, las manos y los pies.
- Cámbiese la ropa húmeda inmediatamente.
- Si tiene a su disposición, consuma alimentos y bebidas calientes; evite el alcohol. Si bien el alcohol puede hacerle sentir menos frío, en realidad, reduce la temperatura corporal.
- Al dormir, cúbrase con varias mantas. Ante los primeros síntomas de hipotermia, acuda a un lugar cálido de inmediato.
- Controle a su familia, amigos y vecinos para saber si presentan síntomas de hipotermia. De ser así, bríndeles asistencia para que puedan dirigirse a un lugar más cálido.
- No utilice la cocina/estufa, los calefactores a gas portátiles o la parrilla para calentar su hogar. Estos artefactos pueden eliminar gases mortales y producir un incendio.

¿Qué debo hacer si creo que una persona tiene hipotermia?

- Llame al 911.
- Haga que se dirija a un lugar cálido.
- Si alguna de sus prendas de vestir está húmeda, pídale que se la quite y cúbralo con varias capas de ropa, toallas o mantas secas.
- Utilice compresas calientes, botellas con agua caliente o una manta eléctrica para calentar la zona central del cuerpo (pecho, cuello, cabeza, axilas e ingle). Evite el contacto directo con la piel, a fin de evitar quemaduras.
- Si está despierto, proporciónale bebidas calientes; evite las bebidas con cafeína o el alcohol.
- Si considera que presenta problemas para respirar o tiene un pulso débil o no lo siente, realice una resucitación cardiopulmonar (RCP).
- Continúe practicándole RCP hasta que llegue la ayuda.

Llame al **311** para servicios que no sean de emergencia.