

Primeros auxilios: exposición al frío

Los efectos del frío

El frío intenso puede congelar el agua en las células del cuerpo (quemadura por el frío o congelación). Esto puede resultar en que pierda, por ejemplo, parte de los dedos de la mano o del pie o parte de las orejas. La exposición al frío también puede hacer que la temperatura general baje (hipotermia). El resultado puede ser la muerte.

Paso 1. Eleve la temperatura del cuerpo

- En caso de congelación, envuelva sin apretar el área afectada con un trozo de tela suave y busque ayuda médica de inmediato. Si no hay atención médica cerca, mantenga el área afectada bajo agua tibia (no caliente) hasta que regrese el color normal de la piel. No sumerja el área afectada durante mucho tiempo. No frote el área. Esto puede causar mayor daño al tejido. Otra forma de aumentar la temperatura es utilizar el calor corporal. Por ejemplo, sostenga los dedos en las axilas. Solo intente entibiar la zona afectada si puede alejar a la persona del frío. Si la zona se calienta y luego vuelve a congelarse, el daño será incluso mayor.
- En caso de hipotermia, coloque a la víctima en un saco de dormir o envuélvala en mantas secas. Asegúrese de quitar primero cualquier prenda de vestir que esté mojada.

Paso 2. Suministre líquidos calientes

- Dele líquidos calientes si la persona está alerta y con conciencia de su alrededor. Un té y un caldo calientes son buenas opciones. Advertencia: Las bebidas con alcohol pueden empeorar la hipotermia.

Cuándo debe buscar ayuda médica

Busque ayuda médica de inmediato en cualquiera de los siguientes casos:

- Los dedos de las manos o los pies, la nariz o las orejas de la persona están adormecidos y no recuperan la sensibilidad rápidamente al calentarlos.
- El área afectada del cuerpo presenta un color blanco amarillento o azulado.

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 si la persona presenta los siguientes síntomas:

- Piel muy fría
- Somnolencia, desorientación y pérdida del conocimiento
- Pérdida de control muscular

Además:

- Tranquilice a la persona y no la deje sola.

- Mantenga a la persona tibia y seca tanto como sea posible. No se alarme si la persona comienza a temblar. Esa es la respuesta natural del cuerpo para generar calor.
- Suministre tratamiento para el shock o dé respiración de salvamento o respiración cardiopulmonar (RCP) si fuese necesario.