

## ¿Qué hacer en caso de hipotermia o congelación?

La hipotermia hace referencia a la disminución de la temperatura corporal y ocurre luego de pasar mucho tiempo en el frío sin la vestimenta adecuada para afrontar dichas condiciones climáticas.

### Hipotermia

Cuando la temperatura corporal disminuye a los 34-36°C, el organismo entra en una fase defensiva, generando temblores musculares y rugosidad en la piel. La disminución de la temperatura a los 27-33°C conlleva a la fase de agotamiento: calambres musculares, respiración y pulso lentos. En muchos casos, después de los 30°C se pierde la consciencia. Una hipotermia profunda, que ocurre por debajo de los 27°C, generalmente lleva a la muerte.

### Congelación

El proceso de congelación también se divide en tres etapas. En la primera, la piel se enrojece y padece hinchazón y ardor. En la segunda, aparecen hematomas y ampollas a medida que la hinchazón aumenta. Finalmente, la piel muere en la tercera etapa.

### ¿Cuáles son las causas de la hipotermia y la congelación?

- El uso de ropas inapropiadas.
- Los sedantes y antidepresivos.
- La desnutrición
- El consumo excesivo de alcohol, pues éste dilata los vasos sanguíneos, acelerando la pérdida de calor corporal.
- Mantenerse en la misma posición por largos períodos de tiempo en el frío.

### Ropas adecuadas

Si deseas escalar una montaña o salir a esquiar, recuerda que la ropa apropiada es fundamental para el cuidado de tu salud. Deberás vestirte por capas, y la última capa, que está por encima de la ropa, debe proteger contra la lluvia, el viento y la humedad. El traje también debe escogerse con base en el tipo de esfuerzo a practicar, pues algunas ropas pueden elevar el nivel de transpiración e intensificar así la hipotermia.

**Los pies, orejas, manos y nariz se congelan mucho más rápido. Por eso no se deben olvidar las botas (no muy apretadas), un gorro (el cuerpo pierde el 30% del calor corporal a través de la cabeza) y guantes impermeables.**

### Primeros auxilios en caso de hipotermia

Los casos de hipotermia grado II y III, además de la congelación, ocurren con más frecuencia durante la práctica de senderismo en trayectos demasiado largos. En casos de turismo regular, las personas apenas si tienen que lidiar con hipotermia y congelación de primer grado.

Cuando la hipotermia o congelación de primer grado aparecen, lo más recomendable es refugiarse en una sala con temperatura ambiente baja. Contrario a lo que podría pensarse, llevar a una persona con hipotermia a un lugar muy caliente puede generar quemaduras en los miembros del cuerpo, resultando finalmente en una disminución de temperatura general en todo éste. Lo mejor es dar a la persona una bebida caliente y dulce para que el cuerpo comience a calentarse desde adentro hacia afuera y recupere su energía. La hipotermia es equivalente a la deshidratación del cuerpo, por lo que debe beberse mucho líquido para mejorar la circulación y acelerar la recuperación de la temperatura corporal.

**Primeros auxilios en caso de congelación:**

- Remueve las ropas y los zapatos mojados.
- Cubre a las personas congeladas con cobijas pesadas.
- En caso de congelación extrema, no mueva los miembros afectados.
- Las partes congeladas deben cubrirse con compresas estériles.
- Toma bebidas dulces y calientes pero no alcohólicas.
- En casos de congelación grave y profunda, entra inmediatamente en contacto con una ambulancia y un médico.

**Atención:**

En caso de congelación:

- NO sumerjas en agua caliente las partes afectadas.
- NO realices masajes sobre las áreas congeladas del cuerpo. Eso hace que la sangre fría se desplace para otros lugares del cuerpo y se lastime la piel congelada.
- NO bebas alcohol.
- NO acerques las partes congeladas del cuerpo a una fuente de calor.
- NO revientes las ampollas en la piel.
- NO mezas a una persona que sufrió congelación o hipotermia aguda, ni siquiera de forma pasiva.

---

¿Contiene este artículo la información que andabas buscando? [Sí](#) | [No](#)

