Preparedness Section
401 Fifth Avenue, Suite 1300
Seattle, WA 98104
206-296-4600 Fax 206-296-0629
TTY Relay: 711
www.kingcounty.gov/health

Public Health
Seattle & King County

Cómo prevenir la hipotermia

How to treat and prevent hypothermia in Spanish

¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia es una condición en la que la temperatura del cuerpo de una persona ha bajado considerablemente por debajo de lo normal. Esto ocurre a causa de protección inadecuada contra la exposición a las temperaturas frías. Los muy jóvenes y los ancianos son los más susceptibles a desarrollar hipotermia cuando son expuestos a las temperaturas frías.

El riesgo y magnitud de la hipotermia son influenciados directamente por la presencia de ropa mojada, contacto con metales, viento frío y la magnitud de la gradiente de temperatura entre el cuerpo y su medioambiente. La vulnerabilidad aumenta cuando la circulación está deteriorada por enfermedad cardiovascular, ingestión de alcohol, agotamiento, y/o hambre.

¿Cuáles son los síntomas de hipotermia?

- Temblores incontrolables
- Habla lenta o poco clara
- Sentirse sumamente cansado
- Tropezar cuando trata de caminar
- Confusión (la persona no puede pensar claramente)
- Semi-conciencia o inconsciencia

¿Qué debo hacer si alguien tiene hipotermia?

- Si una persona llega a estar inconsciente, obtenga ayuda médica inmediatamente. Si ha ocurrido un paro cardiaco (ataque al corazón) haga que alguien llame para pedir asistencia médica y luego aplique Resucitación Cardiopulmonar (CPR).
- ADVERTENCIA: no caliente a la persona demasiado rápido.
- Lleve a la persona al interior o a un lugar seco protegido del viento.
- Quítele la ropa mojada y cubra a la persona con mantas secas. Asegúrese de cubrirle la cabeza, las manos y los pies.
- Coloque a la persona en un catre o cama cerca de una estufa tibia – no caliente.
- Póngase al lado de la persona, bajo las cubiertas, para transferirle el calor de su propio cuerpo. Si es posible, haga que otra persona más se eche al otro lado.
- Déle a la persona un caldo o sopa tibio – no caliente. No le dé alcohol para beber.
- Envuelva a un infante dentro de su propia ropa (de usted), contra su piel.

¿Cómo puedo prevenir la hipotermia?

- Vista ropa abrigada, de capas múltiples con buena protección para las manos y los pies (evite el uso de muñequeras, calcetines y zapatos estrechos).
- Use protección de cabeza abrigada. Esto es particularmente importante ya que una cantidad de calor significante se pierde por la cabeza no protegida.
- Si es posible, cámbiese ropa seca cada vez que se moje su ropa.
- Busque resguardo apropiado para mantenerse caliente.