



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## Seguridad en Climas Fríos - La Hipotermia

### Cuidado con la Hipotermia

Cuando la temperatura de su cuerpo desciende por debajo de los 95 grados Fahrenheit, tiene hipotermia, un grave peligro para la salud que ocurre cuando la temperatura corporal se reduce demasiado. Busque atención médica de inmediato. Mueva a la víctima adentro a un lugar con calefacción y comience a calentar primero el centro del cuerpo. Si la persona está inconsciente, administre RCP.

La hipotermia puede ocurrir a temperaturas tan cálidas como 60 grados Fahrenheit, especialmente en el agua si está al aire libre durante mucho tiempo y no está vestido para el clima. De las aproximadamente 1,300 personas que los CDC enumeran como muertas por hipotermia cada año, la mayoría son personas mayores, según el Instituto Nacional del Envejecimiento, pero algunas son niños y adultos jóvenes. Todo el mundo tiene que ser cuidadoso. Algunos medicamentos, los problemas de circulación y ciertas enfermedades pueden reducir su capacidad para resistir la hipotermia. A medida que envejece, su cuerpo se vuelve menos eficiente para avisarse cuando tiene demasiado frío. Además, las personas mayores tienden a no temblar de manera efectiva, una de las formas en que el cuerpo se calienta.

### Recuerde Estos Consejos para Ayudar a Prevenir la Hipotermia:

- Vístase en capas;
- Abríguese bien cuando salga al aire libre en el frío;
- Evite la brisa y las corrientes de aire en el interior;
- Coma alimentos nutritivos y use ropa abrigada para protegerse del frío invernal;
- Use una gorra abrigada en el invierno; y
- Coma alimentos y beba bebidas calientes varias veces durante el día.

Si vive solo, pídele a un familiar o vecino comprobar que estás bien a diario o instale una cámara para que un miembro de la familia pueda verlo en su computadora.

Pregúntele a su médico si algún medicamento que esté tomando aumenta su riesgo de hipotermia. Los medicamentos que pueden causar un problema incluyen barbitúricos, benzodiacepinas, clorpromazina, reserpina y antidepresivos tricíclicos.

Si su temperatura es de 95 grados Fahrenheit o menos, se siente frío y lento, o tiene problemas para pensar con claridad, consulte a un médico de inmediato o vaya a la sala de emergencias. Es mejor ser demasiado cauteloso que morir de un trastorno que no tiene por qué ser mortal.

Si está tratando de ayudar a alguien que puede tener hipotermia, primero llame a una ambulancia. Luego, acuéstese cerca de la persona y cúbrala con una manta gruesa o con mantas. Cuanto más caliente esté, más calor podrá darle a la otra persona. No frote a la persona ni la manipule bruscamente.

## Manténgase Seguro Durante los Cortes de Energía

- Use capas de ropa holgada, liviana y abrigada, así como sombreros, guantes y mantas;
- Cierra las persianas o cortinas para mantener el calor;
- Cierre las habitaciones para evitar el desperdicio de calor; y
- Coloque toallas o trapos en las grietas debajo de las puertas.

## Practique la Seguridad de los Generadores Portátiles:

- Usar generadores al aire libre;
- Use al menos 20 pies de distancia de las puertas, ventanas, garajes, para evitar el envenenamiento por monóxido de carbono; y
- Siga las instrucciones de uso adecuado.

Una vez que su familia esté a salvo, verifique cómo están sus vecinos y las personas vulnerables para asegurarse de que estén bien.

***¡NO PIERDA SU CALOR CORPORAL... MANTÉNGASE ABRIGADO  
CONTRA EL FRÍO!***

