



# Consejo semanal sobre seguridad

## Seguridad en Climas Fríos - La Hipotermia

El aire extremadamente frío llega cada invierno al menos a una parte del país y afecta a millones de personas.

Este aire ártico puede ser peligroso. Combinado con vientos fuertes, pueden producirse valores peligrosos de sensación térmica fría. Las personas expuestas al frío extremo son susceptibles a la hipotermia en cuestión de minutos. La hipotermia ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producir.



### 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. Es mejor ser demasiado cauteloso que morir de un trastorno que no tiene por qué ser mortal;
- Mueva a la víctima adentro a un lugar con calefacción y comience a calentar primero el centro del cuerpo;
- Acuéstese cerca de la persona y cúbralos a ambos con una manta gruesa o mantas. Cuanto más caliente esté, más calor podrá darle a la otra persona. No frote a la persona ni la manipule bruscamente; y
- Si la persona está inconsciente, administre RCP.

### Consejos para Ayudar a Prevenir la Hipotermia

- Vístete 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 calientes y nutritivos, beba bebidas calientes varias veces durante el día y use ropa abrigada para protegerse del frío invernal;
- Use un sombrero abrigado en el invierno; y
- Pregúntele a su médico si algún medicamento que esté tomando aumenta su riesgo de hipotermia.

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