

Lesions pel fred

En determinades circumstàncies, el fred pot ser un perill per a la supervivència. També pot provocar lesions que en alguns casos poden ser irreversibles. Cal tenir-ho molt present si es practiquen esports de muntanya o durant les onades de fred. Les principals lesions pel fred són la hipotèrmia i les congelacions.

Factors que afavoreixen les lesions pel fred

- Factors ambientals que no podem controlar: baixes temperatures, exposicions perllongades al fred, presència de vent o la humitat ambiental.
- Factors personals intrínsecs: com la situació nutricional o malalties vasculars.
- Factors conductuals: no vestir amb roba adient, immobilització o no estar acostumat a l'exposició al fred.

La **hipotèrmia**, o temperatura corporal baixa, es produeix quan el cos perd més calor que aquell que pot generar. Primer es manifesta amb tremolors, cansament, lentitud de pensament i moviment, i micció freqüent. A mesura que empitjora, la persona es va sentint confosa i es va adormint o va perdent el coneixement. La pell pot estar més freda i blavosa, i hi ha un risc elevat d'aturada cardíaca.

Com actuar davant una hipotèrmia?

Si la persona està **conscient**:

- Cal treure-li la **roba** mullada, vestir-la amb roba seca i posar-la a cobert i en un lloc tancat.
- S'ha de **reescalfar lentament** l'habitació, donar-li begudes calentes i ensucrades, i evitar l'alcohol.
- Cal posar-la en un llit escalfat prèviament.
- I s'ha d'**evitar que camini**.

Si la persona està **inconscient**, cal trucar el **112**, treure-li la roba mullada i tapar-la.

Si està **inconscient i no respira**, cal trucar el **112** i començar **maniobres de reanimació** si es tenen els coneixements adequats.

La **congelació** afecta una part del cos, sobretot amb temperatures mantingudes per sota de 0 °C o pel contacte permanent amb un objecte gelat. El seu dany a la pell és similar al de les cremades i també té diferents graus. Sobretot afecta les parts més exposades, que generalment són les més allunyades del centre del cos, com dits, nas, mentó, orelles o galtes.

En les **congelacions superficials** es veu la pell més blanca i l'individu sent formigueig i dolor, però sota la pell es nota el teixit tou i flexible. En aquests casos, si **protegim amb roba d'abric, la congelació** es recupera.

En les **congelacions profundes**, la pell és blanca o blavosa, i endurida. L'individu no sent dolor. Els teixits no llisquen, estan endurits. Aquest tipus de congelacions és greu i **cal**:

- Tractar-lo en un hospital o centre sanitari.
- No friccionar la zona congelada.
- Afluixar la roba que oprimeixi.
- Evitar alcohol i tabac.
- Valorar si també hi ha hipotèrmia.

Prevenició. Cal evitar els factors afavoridors

- **Cal moure's i menjar** aliments calòrics.
- És important que, si es va a una zona amb risc de gelades, es porti **roba** adequada, impermeable, que s'ajusti al cos i folrada. Si és possible, s'ha de dur alguna manta tèrmica.
- Cal **tapar** tota la superfície corporal, incloent el cap, les mans i els peus. Si se'n disposa, cal posar-se guants, manyoples, gorra i bufanda o passamuntanyes.
- S'ha d'**evitar la roba estreta** que dificulti la circulació.
- Si hi ha risc de caure a l'aigua freda, cal portar roba totalment impermeable i aïllant.

