

Lesiones causadas por el frío

En determinadas circunstancias, el frío puede ser un peligro para la supervivencia. También puede provocar lesiones que en algunos casos pueden ser irreversibles. Hay que tenerlo muy presente cuando se practican deportes de montaña o durante las olas de frío. Las principales lesiones causadas por el frío son la hipotermia y las congelaciones.

Factores que favorecen las lesiones por frío

- Factores ambientales que no podemos controlar: bajas temperaturas, exposiciones prolongadas al frío, presencia de viento o la humedad ambiental.
- Factores personales intrínsecos: como la situación nutricional o enfermedades vasculares.
- Factores conductuales: no llevar la ropa adecuada, inmovilización o no estar acostumbrado a la exposición al frío.

La **hipotermia**, o temperatura corporal baja, se produce cuando el cuerpo pierde más calor que el que puede generar. Primero se manifiesta con temblores, cansancio, lentitud de pensamiento y movimiento, y micción frecuente. A medida que empeora, la persona se va sintiendo confusa y se va durmiendo o va perdiendo el conocimiento. La piel puede estar más fría y azulada, y hay un riesgo elevado de paro cardíaco.

¿Cómo actuar ante una hipotermia?

Si la persona está **consciente**:

- Hay que quitarle la **ropa** mojada, vestirla con ropa seca y ponerla a cubierto y en un lugar cerrado.
- Debe **calentarse lentamente** la habitación, darle bebidas calientes y azucaradas, y evitar el alcohol.
- Hay que ponerla en una cama calentada previamente.
- Y debe **evitarse que ande**.

Si la persona está **inconsciente**, hay que llamar al **112**, quitarle la ropa mojada y taparla.

Si está **inconsciente y no respira**, debe llamarse al **112** y empezar con **maniobras de reanimación** si se tienen conocimientos para ello.

La **congelación** afecta una parte del cuerpo, sobre todo con temperaturas persistentes por

debajo de 0 °C o por el contacto permanente con un objeto helado. Daña la piel de forma similar a las quemaduras y, como estas, tiene diferentes grados. Sobre todo afecta las partes más expuestas, que generalmente son las más alejadas del centro del cuerpo, como dedos, nariz, mentón, orejas o mejillas.

En las **congelaciones superficiales**, la piel parece más blanca y el individuo siente hormigueo y dolor, pero bajo la piel se nota el tejido blando y flexible. En estos casos, **si se protege con ropa de abrigo**, la congelación se recupera.

En las **congelaciones profundas**, la piel es blanca o azulada, y está endurecida. El individuo no siente dolor. Los tejidos no se deslizan, están endurecidos. Este tipo de congelación es grave y **es necesario**:

- Tratarlo en un hospital o centro sanitario.
- No friccionar la zona congelada.
- Aflojar la ropa que oprima.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- Valorar si hay también hipotermia.

Prevención. Hay que evitar los factores favorecedores

- **Moverse y comer** alimentos calóricos.
- Es importante que, si se va a una zona con riesgo de heladas, se vista con **ropa** adecuada, impermeable, que se ajuste al cuerpo y forrada. Si es posible, hay que llevar alguna manta térmica.
- Hay que **tapar** toda la superficie corporal, incluyendo la cabeza, las manos y los pies. Si se dispone de ellos, hay que ponerse guantes, manoplas, gorra y bufanda o pasamontañas.
- Hay que **evitar la ropa apretada** que dificulte la circulación.
- Si hay riesgo de caer en agua fría, hay que llevar ropa totalmente impermeable y aislante.

