

Aprenda cómo mantenerse seguro y saludable durante el frío

Por Teddi Dineley Johnson

Cuando el clima afuera es espantoso, mantenerse saludable y seguro puede ser simple si lo ha planificado con anticipación. Durante épocas de clima extremadamente frío, algunas medidas preventivas tomadas antes de que baje la temperatura o de que caigan las primeras nevadas pueden reducir el riesgo de sufrir problemas de salud a causa del frío.

Cuando está expuesto a temperaturas frías, su cuerpo comienza a perder calor más rápidamente de lo que puede generarlo. Desde el frío intenso que congela la nariz hasta las afecciones médicas graves, como congelación e hipotermia, la exposición al frío puede ser peligrosa e incluso poner en riesgo la vida. Aunque el invierno es la época del año más peligrosa por las emergencias



médicas relacionadas con el frío, el mercurio puede descender hasta niveles riesgosos también en otras épocas del año, como lo pueden afirmar los que acampan, los nadadores o los excursionistas. En climas más cálidos, hasta una ola de frío leve puede provocar emergencias médicas para las personas que no están acostumbradas a esto o que tienen ciertas afecciones, como la circulación sanguínea disminuida.

“Es importante reconocer que el clima frío es muy peligroso,” afirma John Lindsay, MCP, profesor adjunto del Departamento de Estudios Aplicados de Desastres y Emergencias (Department of Applied Disaster and Emergency Studies) de la Universidad de Brandon en Manitoba, Canadá, y miembro del Consejo Científico Consultivo (Scientific Advisory Council) de la Cruz Roja Estadounidense.

De acuerdo con Lindsay, anticiparnos es la clave para mantenernos a salvo y saludables durante el clima frío.

“El clima frío, especialmente las tormentas de invierno, generalmente nos dan algunas advertencias... así que debemos tratar de estar mejor preparados,” sostiene Lindsay. “Si es posible, no debemos circular por las carreteras antes de que la situación empeore. Debemos asegurarnos de que contamos con los suministros necesarios en nuestra casa antes de necesitarlos. Además, debemos vestirnos adecuadamente antes de salir. Aunque el clima esté agradable antes de salir, si sabe que empeorará en las próximas horas del día, no olvide llevar vestimenta de abrigo extra.”

Abríguese y mantenga el calor

Lo escuchó antes, y es cierto: Cuando hace frío, debe vestirse en capas. Asegúrese de que la capa externa de su vestimenta sea de un tejido ajustado para reducir la pérdida de calor corporal. Elija vestimenta que resista a la humedad, ya que la ropa húmeda aumenta la probabilidad de perder calor. Incluso la transpiración aumentará la pérdida de calor; por este motivo, vestirse en capas le permite quitarse algunas prendas cuando sienta demasiado calor. Los abrigos y las chaquetas resistentes a la humedad, gorros, bufandas, guantes, mitones y botas que tienen aislamiento son prendas útiles para usar como capa externa.

“Muchas personas subestiman el clima frío,” explica Lindsay. “Se abrigan en su casa antes de salir y les da mucho calor... entonces se quitan la bufanda o dejan el gorro. O bien, salen y comienzan a palear o a hacer un muñeco de nieve y después



>> Para obtener más consejos sobre el clima frío, visite www.bt.cdc.gov/disasters/winter

sienten mucho calor. Simplemente subestiman lo perjudicial que puede ser el frío y luego están parados esperando el autobús o atascados en el automóvil, y ese frío se filtra en el cuerpo.”

Si debe palear la nieve, tómese descansos frecuentes y evite esforzarse. Su cuerpo ya está trabajando mucho para mantenerse caliente y el clima frío agrega una presión más a su corazón. Además, si tiene a mano un poco de arena o piedritas sanitarias para gatos, espárzalas sobre las áreas congeladas para ayudar a evitar caídas.

De acuerdo con el Consejo de Seguridad Nacional (National Safety Council), la congelación es la lesión más común causada por la exposición a un frío extremo. Los niños corren más riesgo porque pierden calor a través de la piel con mayor rapidez y a menudo ignoran los síntomas de la congelación porque están distraídos jugando afuera en la nieve. Para mantener a salvo a sus hijos, pídale que entren a su casa a intervalos regulares y verifique que no haya signos de congelación, los cuales frecuentemente afectan la nariz, los oídos, las mejillas, el mentón, los dedos de la mano o los dedos del pie. Las señales de advertencia de la congelación incluyen piel insensible al tacto, que está inusualmente rígida o cérea y tiene un aspecto blanco o amarillo grisáceo.

Aproximadamente 600 personas mueren cada año en los Estados Unidos a causa de hipotermia o de una temperatura corporal baja fuera de lo normal. Los síntomas incluyen temblores, confusión, pérdida de la memoria, somnolencia y dificultad en el habla.

Afortunadamente, la congelación y la hipotermia pueden prevenirse. Planifique con anticipación: evite estar al aire libre durante las horas más frías del día y vístase adecuadamente. Beba infusiones calientes, como jugo de manzana caliente o caldo. Sin embargo, evite las bebidas alcohólicas o con cafeína, las cuales hacen que su cuerpo pierda calor más rápidamente.



Tenga cuidado cuando conduzca su automóvil

Si no tiene otra opción que viajar por carreteras con nieve o hielo, asegúrese de decirle a alguien la ruta que tomará y la hora probable de llegada para que estén esperándolo. Lleve con usted un teléfono móvil para que pueda pedir ayuda si se queda atascado. De acuerdo con AAA Mid-Atlantic, las temperaturas extremadamente frías hacen que los automóviles sean más propensos a averiarse si no se realiza el mantenimiento adecuado y las condiciones deficientes pueden hacer que los vehículos se salgan de la carretera y se atasquen en la nieve.

“Las llamadas de asistencia en carretera aumentan cuando el clima empeora,” afirma Kristin Nevels, MA, vocera de AAA Mid-Atlantic. “Es importante estar preparado. Si el clima es demasiado frío, quédese en su casa si no es necesario que salga.”

AAA recomienda a los conductores que tengan un equipo de conducción invernal de emergencia en su automóvil con cables de puente, mantas, guantes, gorros, una pala pequeña, equipo de primeros auxilios, agua, arena o piedritas sanitarias para gatos, raspador de hielo, linterna, reflectores o luces de emergencia, agua y refrigerios.

Si queda aislado por la nieve, quédese junto al vehículo. Este le brindará un refugio temporal y facilitará su localización por parte de los rescatistas.



American Public Health Association

