



## HOJA INFORMATIVA

# Congelamiento

El congelamiento es una lesión en el cuerpo producida por el frío. El congelamiento produce una pérdida de sensación y color de las áreas afectadas. Con mayor frecuencia afecta la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón o los dedos de las manos o los pies. El congelamiento puede dañar de manera permanente al cuerpo, y los casos graves pueden ocasionar amputaciones.

### Signos de advertencia del congelamiento

- **No ignore los escalofríos.**  
Es un primer signo importante de que el cuerpo pierde calor. Los escalofríos persistentes son una señal para regresar al interior.
- Entumecimiento
- Piel blanca o grisácea-amarilla
- Piel firme o cerosa
- Con frecuencia, las personas que sufren congelamiento no se dan cuenta hasta que alguien más lo indica, ya que los tejidos congelados se encuentran adormecidos.
- Ante los primeros signos de enrojecimiento o dolor en cualquier área de la piel, aléjese del frío o proteja la piel que esté expuesta — el congelamiento puede ser el comienzo.

### Congelamiento e hipotermia

- El congelamiento y la hipotermia son el resultado de la exposición al frío. Si sospecha que alguien sufre congelamiento, también revise si existen signos de hipotermia.
- Los síntomas de la hipotermia pueden incluir escalofríos, agotamiento, confusión, manos torpes, pérdida de memoria y balbuceos.
- La hipotermia es una afección médica más grave y requiere atención médica de emergencia.

### Tratamiento para el congelamiento

Si detecta síntomas de congelamiento, procure atención médica. Si no puede obtener atención inmediata y no hay signos de hipotermia:

- Ingrese en un lugar cálido tan pronto resulte posible.
- A menos que sea absolutamente necesario, no camine cuando tenga los pies o los dedos de los pies congelados, ya que esto aumenta el daño.
- Sumerja el área afectada en agua tibia — no en agua caliente — (la temperatura debe ser cómoda al tacto en las partes no afectadas del cuerpo).
- O bien, caliente el área afectada usando calor corporal. Por ejemplo, el calor de una axila se puede usar para calentar dedos congelados.
- Evite frotar nieve sobre áreas congeladas y no las masajee. Esto puede generar más daños.
- Evite proporcionar calor con almohadillas térmicas, lámparas y estufas, tampoco use chimeneas ni radiadores. Las áreas afectadas están entumecidas y pueden quemarse con facilidad.

Importante: Estas medidas no reemplazan la atención médica adecuada. Un proveedor de atención médica debe evaluar el congelamiento. Un curso de primeros auxilios puede ayudarlo a prepararse para problemas de salud en climas fríos. Conocer qué hacer constituye una parte importante de la protección de su salud y la de otros.

**Consulte el reverso de esta hoja informativa para obtener más sugerencias sobre climas fríos.**

## Cómo mantenerse caliente en climas fríos

- En espacios exteriores, los adultos y los niños deben usar lo siguiente:
  - Una gorra.
  - Una bufanda o una máscara tejida para cubrir la cara y la boca.
  - Mangas que estén ceñidas en el puño.
  - Mitones (son más abrigados que los guantes).
  - Un impermeable.
  - Botas o zapatos impermeables o herméticos.
- Al salir al exterior en climas fríos, use varias capas de ropa suelta, como también un gorro. Las capas brindan un mejor aislamiento. Las capas también pueden quitarse si siente demasiado calor.
- Asegúrese de que la capa exterior de ropa tenga un tejido tupido, preferentemente resistente al viento, para reducir la pérdida de calor corporal causada por este. Conforme aumente la velocidad del viento, esto puede reducir el calor del cuerpo mucho más rápido. Cuando los vientos son fuertes, existe una mayor probabilidad de problemas de salud graves relacionados con el clima, incluso cuando las temperaturas son solos frescas.
- Las capas interiores de ropa hechas de lana, seda o polipropileno retendrán más el calor corporal que el algodón.
- Manténgase seco. La ropa húmeda enfría el cuerpo rápidamente. La transpiración excesiva aumentará la pérdida de calor, por lo que debe quitarse las capas adicionales de ropa cuando sienta demasiado calor.
- Asegúrese de proteger las orejas, la cara, las manos y los pies en climas sumamente fríos.

- Periódicamente entre en lugares cálidos. Limite la cantidad de tiempo en el exterior en días muy fríos.
- Muévase. La actividad física eleva la temperatura corporal.
- Consuma comidas bien equilibradas para mantenerse más caliente. No consuma bebidas alcohólicas que hagan que su cuerpo pierda calor más rápidamente.

## Qué hacer si queda varado en su automóvil en el frío

- Si dispone de un teléfono celular, pida ayuda.
- Ate un trozo de tela de colores brillantes a la antena como señal para los rescatistas.
- Envuélvase todo el cuerpo, incluida la cabeza, en mayor cantidad de ropa, mantas o periódicos. Pida a las otras personas que se encuentren en el automóvil que hagan lo mismo.
- Ayude a mantener calientes a los bebés y los niños pequeños usando su propia temperatura corporal.
- Manténgase despierto. Será menos vulnerable a problemas de salud relacionados con el frío.
- Mantenga el motor encendido (y la calefacción) durante aproximadamente 10 minutos por hora, abriendo apenas una ventanilla para permitir que ingrese aire. Quite la nieve del tubo de escape y del área que lo rodea para ayudar a evitar intoxicación con monóxido de carbono.
- Mientras esté sentado, mueva los brazos y las piernas para mejorar la circulación y mantenerse más caliente.
- No coma nieve sin derretir porque reducirá su temperatura corporal.

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta llamando al 971-673-1315 o enviando un mensaje de correo electrónico a [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Aceptamos todas las llamadas por retransmisión o puede marcar 711.



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA

Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta

Teléfono: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Sitio web de la OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Facebook de la OHA: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](https://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Twitter de la OHA: [www.twitter.com/OHAOregon](https://www.twitter.com/OHAOregon)