

## **Hipotermia**

Cuando el cuerpo se expone a temperaturas frías, comienza a perder calor más rápido de lo que lo produce. La exposición prolongada al frío puede llegar a usar toda la energía que su cuerpo guarda. Lo cuál resulta en hipotermia o una temperatura corporal anormalmente baja. Cuando eso sucede, el cerebro es afectado, haciendo que la victima no pueda pensar claramente, ni moverse bien. Esto hace a la hipotermia especialmente peligrosa, ya que la persona puede no saber lo que esta pasando y no podrá hacer nada al respecto.

### ***Síntomas***

Los síntomas de la hipotermia pueden variar dependiendo de cuanto tiempo una persona es expuesta a temperaturas frías.

#### ***Síntomas tempranos:***

- Escalofríos
- Fatiga
- Perdida de coordinación
- Confusión y desorientación

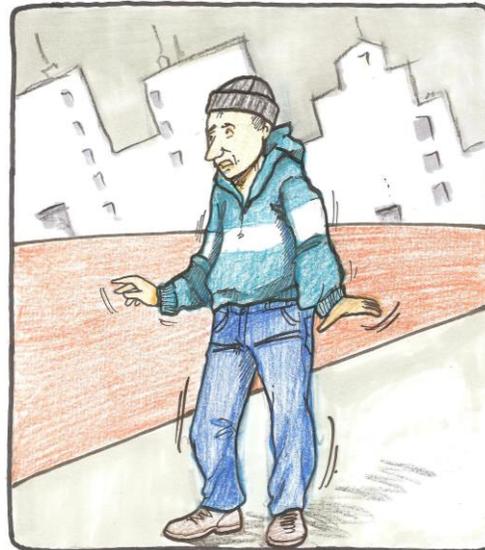
#### ***Síntomas tardíos:***

- No escalofríos
- Piel azul
- Pupilas dilatadas
- Respiración y pulso lentos
- Pérdida de la consciencia

### ***Primeros Auxilios***

Tome las medidas siguientes para tratar a un trabajador con hipotermia:

- Alerta al supervisor y pida asistencia medica.
- Mueva a la victima a una habitación o refugio caliente.
- Remueva la ropa mojada.
- Caliente el centro del cuerpo primero- el pecho, cuello, cabeza e ingle- usando una cobija eléctrica, si esta disponible; o use contacto de piel-a-piel bajo capas sueltas y secas de cobijas, ropa, toallas o sábanas.
- Bebidas calientes pueden ayudar a elevar la temperatura del cuerpo, pero no use bebidas alcohólicas. No trate de darle de beber a una persona que esta inconsciente.
- Una vez que la temperatura del cuerpo se haya elevado, mantenga a la victima de pies a cabeza.
- Si la victima no tiene pulso, comience la resucitación cardiopulmonar (CPR).



This material was produced under grant number SH-23584-12 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.