

## **Inmersión en agua fría**

La inmersión en agua fría crea una condición específica conocida como hipotermia por inmersión. Se desarrolla mucho más rápido que la hipotermia común, ya que el agua conduce el calor fuera del cuerpo 25 veces más rápido que el aire. Por lo general, las personas en los climas templados no se consideran en riesgo de hipotermia en el agua, pero la hipotermia puede ocurrir en cualquier temperatura del agua por debajo de los 70 °F.

### ***Síntomas***

*Los síntomas pueden incluir:*

- Pánico y shock (que puede llevar a un paro cardíaco)
- Tensión severa del cuerpo
- Desorientación total
- Extremos entumecidos (al punto de inutilidad)
- Dolor severo
- Pérdida de conocimiento
- Hipotermia

*Los síntomas tardíos ("cerca" del ahogamiento) pueden incluir:*

- Piel azul
- Ninguna respiración detectable
- Ningún pulso aparente o latido del corazón
- Pupilas completamente dilatadas

### ***Primeros Auxilios***

En los casos más graves cuando la víctima está semi-consciente, se deben tomar medidas inmediatas para comenzar el proceso de recalentamiento:

- Saque a la persona del agua y llévela a un lugar caliente. Quítele la ropa, siempre y cuando se pueda hacer sin tener que mover mucho el cuerpo de la víctima. No masajee las extremidades.
- Acueste a la víctima boca arriba, a menos que comience a vomitar. Esto ayuda a que fluya más sangre al cerebro.
- Inmediatamente trate de calentar el torso de la víctima. Si es posible, meta a la víctima en agua caliente con temperatura de 105 a 110 grados. Es importante que las extremidades no sean sumergidas en el agua caliente, ya que eso puede ser fatal.
- Si no puede sumergir a la víctima en agua caliente, aplique toallas o cobijas mojadas con agua caliente en la cabeza, el cuello, la ingle y el abdomen de la víctima.
- Cuando no hay otra opción, use contacto de piel-a-piel para calentar a la víctima.
- Nunca de bebidas alcohólicas a una víctima de hipotermia.



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.