

## *Los Peligros del Frío*

Ahora que ha llegado el invierno, es hora de pensar sobre la posibilidad de los muy serios efectos del estar expuesto al frío llamado estrés por frío. Cuando tu cuerpo no puede calentarse por si mismo, puede ocurrir el estrés por frío. Mientras que nosotros normalmente asociamos las condiciones como son la hipotermia y el congelamiento (frostbite) con condiciones de clima helado, durante el tiempo un poco frío, el frío del viento puede hacer que tu piel reciba el equivalente de las temperaturas de aire helado. A nadie le gusta sentir frío, pero es importante distinguir entre la incomodidad y el mortalmente peligroso estrés por frío.

Las tres condiciones más comunes del estrés por frío inducen a condiciones como congelamiento (frostbite), pie de trinchera e hipotermia. El congelamiento (frostbite) ocurre cuando la piel se congela y pierde agua; típicamente afecta a los oídos, la cara, los dedos de las manos y de los pies. Si crees que tienes congelamiento no sobes el área para calentarla. Es seguro colocar el área afectada en agua caliente sólo si no hay la posibilidad de que se enfriará. El calentar y refrescar causará daños severos de tejido. Contacta a los servicios de emergencia tan pronto como sea posible.

Pie de Trinchera es causado al tener los pies emergidos en agua fría o helada por periodos extensos de tiempo. Los síntomas incluyen sensaciones de ardor, picazón, y hormigueo, como también la presencia de ampollas. Si crees que tienes pie de trinchera, remoja tus pies en agua tibia y colócales vendas secas.

La hipotermia es la más seria de las condiciones de estrés por frío. La hipotermia ocurre cuando la temperatura principal del cuerpo se baja más allá de lo normal. Inicialmente la persona puede pisotear y tiritar, sin embargo, al progresar la hipotermia conduce al hablado enredado, pérdida de coordinación y comportamiento confuso o desorientado. El tratamiento para la hipotermia depende en su severidad. Para los casos leves, muévete a un área caliente, quítate la ropa que esté mojada y cúbrete con cobijas calientes y ropa seca. Toma algo caliente con azúcar, teniendo cuidado en evitar la cafeína y el alcohol. Para casos más severos contacta de inmediato a los servicios de emergencia ya que con toda certeza se requerirá tratamiento.

Existen muchas medidas preventivas que puedes tomar para minimizar tu riesgo de las condiciones del estrés por frío. El paso más importante que puedes tomar es planear con anticipación para el tiempo frío. Ponte varias capas de ropa protectora, evitando el algodón ya que pierde su insulación si se moja. Colócate una gorra y ropa protectora y asegúrate de llevar contigo un cambio extra de ropa en caso de que se moje tu ropa. Evita el alcohol, ciertos medicamentos (sedativos, tranquilizantes, etc) y fumar si estarás expuesto prolongadamente al frío ya que pueden evitar que tu cuerpo genere normalmente calor. A pesar de que no podemos cambiar el tiempo, podemos tomar los pasos necesarios para evitar los posibles efectos devastadores del estrés por frío.

La información anterior no substituye recomendaciones de un médico profesional y sólo es para propósitos de información general. Consulta con un médico sobre todo lo relacionado a tu salud, particularmente referente a asuntos que podrían requerir diagnóstico o atención médica. Cualquier acción tomada como resultado de la información proveída anteriormente es tomada a tu propia discrecionalidad.