

Guía de Primeros Auxilios: Hipotermia

¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia ocurre cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los 35°C. Este descenso impide que el cuerpo funcione correctamente y puede ser potencialmente mortal. Generalmente se presenta tras exposición prolongada al frío, inmersión en agua fría o condiciones climáticas extremas.

Signos y síntomas

- Escalofríos intensos al inicio, que luego pueden desaparecer.
- Piel fría, pálida o azulada.
- Somnolencia, confusión o torpeza mental.
- Pulso y respiración lentos.
- En casos graves: pérdida de la conciencia.

Qué hacer ante un caso de hipotermia

- 1. Llama a los servicios de emergencia.
- 2. Traslada a la persona a un lugar seco y cálido.
- 3. Retira la ropa húmeda y cúbreala con mantas o abrigos secos.
- 4. Si está consciente, ofrécele bebidas calientes (nunca alcohol ni café).
- 5. Calienta el cuerpo gradualmente: aplica compresas tibias en el cuello, pecho y axilas, evitando el contacto directo con calor intenso.
- 6. Vigila su respiración y pulso. Si no respira, comienza reanimación cardiopulmonar (RCP) y mantén el calor corporal.

Qué no hacer

- No frotes la piel del afectado (puedes causar daño tisular).
- No uses agua caliente ni fuentes de calor directo como estufas o fogatas.
- No administres alcohol ni bebidas estimulantes.
- No dejes sola a la persona ni la expongas nuevamente al frío.

Prevención

- Usa ropa adecuada en capas para climas fríos.
- Evita permanecer mojado por mucho tiempo.
- Consume alimentos energéticos y líquidos calientes.
- Evita el consumo de alcohol cuando estés al aire libre en bajas temperaturas.

Números de emergencia en Guatemala

Bomberos Municipales: 123

Bomberos Voluntarios: 122

Cruz Roja: 125

Hospital Roosevelt (Urgencias): 2321-4700

Después del incidente

Toda persona que haya sufrido hipotermia debe ser evaluada por un profesional de la salud, incluso si se recupera aparentemente. Las secuelas pueden incluir lesiones en tejidos o complicaciones cardíacas.

Elaborado por equipo HusL
Basado en protocolos de Cruz Roja Internacional y OMS