



FRÍO EXTREMO

Según el Servicio Meteorológico Nacional, 1,100 estadounidenses murieron debido al frío entre 1988 y 2023. La exposición prolongada al clima helado sin la ropa adecuada puede aumentar las posibilidades de sufrir congelación e hipotermia. Tomar las precauciones de seguridad adecuadas para protegerse del frío y comprender las señales de advertencia de las enfermedades relacionadas con el frío pueden ayudar a disminuir los peligros del frío extremo.

CONSEJOS RÁPIDOS

- Use ropa abrigada para limitar su exposición. Use gorro, abrigo, mitones, pantalones, calcetines y zapatos cerrados.
- Permanezca en interiores tanto como sea posible y trate de minimizar los desplazamientos.
- Si sale al aire libre, abríguese y tome descansos frecuentes en un refugio cálido.
- Las enfermedades causadas por el clima frío, como la hipotermia, pueden ocurrir a 40 grados Fahrenheit. Algunas señales de advertencia son entumecimiento, energía extremadamente baja, piel descolorida y manos temblorosas. Si nota alguno de estos signos, tome la temperatura de la persona. Si está por debajo de 95 grados Fahrenheit, busque atención médica de inmediato.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL FRÍO EXTREMO

ROPA DE INVIERNO

Es fundamental vestirse adecuadamente con ropa cálida y resistente en condiciones de frío extremo. Para reducir las posibilidades de sufrir enfermedades relacionadas con el frío, lleve:

- Un gorro
- Orejeras
- Una bufanda o mascarilla con tejido de punto para cubrirse la cara y la boca
- Ropa de material térmico que retenga el calor corporal
- Un abrigo resistente al agua o de tejido tupido
- Camisa de mangas largas y abrigo ajustados en las muñecas

- Mitones aislantes e impermeables
- Dos capas de calcetines con botas o zapatos que sean impermeables y tengan una suela flexible.

SEGURIDAD EN CASO DE MAL TIEMPO

Sin la preparación adecuada, el frío extremo puede convertirse rápidamente en un peligro. Evite estos peligros poniendo en práctica los siguientes consejos:

- Permanezca en interiores tanto como sea posible y trate de minimizar los desplazamientos. Si no puede evitar desplazarse, prepare un kit de emergencia para el vehículo en caso de accidente o de quedarse varado.
- Siga las instrucciones del fabricante de cualquier fuente de calefacción alternativa que se utilice en casa, como los calefactores. Apague siempre las fuentes de calefacción alternativas antes de acostarse o salir de casa.
- Realice descansos frecuentes en un refugio cálido mientras trabaja al aire libre. También ayuda beber bebidas calientes (sin cafeína) y comer alimentos ricos en calorías durante estos descansos.
- Recuerde no dejar nunca a los animales, especialmente a las mascotas, al aire libre sin un refugio adecuado.

SÍNTOMAS DE HIPOTERMIA Y CONGELACIÓN

La hipotermia (temperatura corporal anormalmente baja) y la congelación (congelamiento de partes del cuerpo) son enfermedades relacionadas con el frío que pueden ocurrir cuando una persona está expuesta a temperaturas extremadamente bajas. Los síntomas de la hipotermia y la congelación pueden variar en función de la edad, la salud, la dieta y la cantidad de actividad al aire libre.

Hipotermia

- Temblores incontrolados
- Dificultad para hablar
- Movimientos torpes
- Fatiga
- Confusión

Congelación

- Decoloración de la piel
- Entumecimiento
- Piel inusualmente firme o cerosa