

Problemas y preocupaciones de salud en climas fríos

El frío puede causar problemas de salud graves, como hipotermia, congelación e incluso la muerte. Cuando salga, vístase adecuadamente para asegurarse de que los dedos de las manos, los pies, la nariz, las orejas, las mejillas y la barbilla estén cubiertos con ropa abrigada y seca.

Factores de alto riesgo

Las enfermedades relacionadas con el frío pueden ocurrir incluso en climas templados. El viento, la humedad o la falta de calefacción en el hogar pueden empeorar la situación. Otros factores de riesgo incluyen:

- Adultos mayores y bebés/recién nacidos
- Personas con ciertas afecciones de salud como:
 - » Psoriasis
 - » Hipotiroidismo
 - » Problemas suprarrenales
- Consumidores de drogas o alcohol
- Aquellos que no están en forma o toman medicamentos que afectan el juicio
- Personas que permanecen al aire libre durante largos períodos de tiempo
- Personas con ropa mojada



Hipotermia

SIGNOS:

- Escalofríos
- Piel pálida y fría
- Fatiga, confusión
- Dificultad para caminar o hablar
- Pérdida de memoria
- Modorra

QUÉ HACER:

- Busque ayuda médica de inmediato
- Busque un refugio y quítese la ropa mojada
- Vístase abrigado y vuelva a calentar el cuerpo



Congelación

SIGNOS:

- Enrojecimiento de la piel
- Entumecimiento
- Piel pálida y congelada que se siente firme o cerosa (con o sin ampollas)

QUÉ HACER:

- Busque ayuda médica de inmediato
- Caliente el área afectada con agua tibia (**no caliente**)
- Quítese anillos, relojes y otras joyas ajustadas
- Quítese la ropa mojada **NO** frote los tejidos afectados

