

La congelación ocurre cuando la piel se expone al frío extremo, lo que reduce el flujo sanguíneo y forma cristales de hielo en los tejidos corporales. La congelación puede causar entumecimiento, dolor, daño en los tejidos e incluso la pérdida de los dedos de las manos o de los pies. **La congelación leve** es una afección temporal más leve que provoca entumecimiento y dolor y es reversible.

¿Qué tan frecuente es la congelación?

La congelación es poco frecuente en Maryland, ya que la mayoría de las personas pueden evitar exponerse a temperaturas extremadamente frías. Muchos casos de congelación en los servicios de emergencia involucran a personas con estas características:

- No tienen hogar
- Están intoxicados
- Tienen una enfermedad mental
- Actúan con falta de criterio
- No toman precauciones básicas

¿Quién está en mayor riesgo?

El riesgo de congelación se puede reducir con la preparación adecuada. Los principales factores de riesgo incluyen los siguientes:

Consumo de sustancias:

- Alcohol
- Drogas

Afecciones de salud, por ejemplo:

- Diabetes
- Aterosclerosis
- Anemia

Medicamentos:

- Para enfermedades cardíacas
- Para la presión arterial alta

Edad:

- Niños pequeños y adolescentes
- Adultos mayores

Cómo prevenir la congelación

Vestimenta y equipo:

- Póngase capas de ropa y manténgase seco
- Use botas y abrigos bien abrigados y resistentes al agua
- Use mitones (mejor que guantes)
- Use un gorro para cubrir la cabeza y las orejas
- Cúbrase la cara con una bufanda, pasamontañas o máscara de esquí

Salud y seguridad:

- Manténgase hidratado
- Limite el consumo de drogas y alcohol
- Evite la ropa ajustada

Exposición al frío:

- Minimice el tiempo que pasa en el frío extremo

Signos y tratamiento de la congelación

Síntomas de congelación:

- Enrojecimiento, hormigueo o sensación de ardor
- Entumecimiento
- Dolor
- Cambios en el color de la piel
- Piel pálida, gruesa e inflexible
- Posible formación de ampollas

Tratamiento para la congelación:

- Busque ayuda médica de inmediato
- Busque un refugio
- Quítese la ropa mojada, los anillos, los relojes u otros artículos ajustados
- Coloque el área afectada en agua tibia (no caliente)
- No frote el tejido congelado



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Hay consecuencias a largo plazo de la congelación?

Sí. Puede presentar entumecimiento de la piel y sensibilidad al frío. La congelación severa puede causar la pérdida del tejido (punta de la nariz, orejas, y dedos de los pies o de las manos).

¿La congelación afecta algo más que las manos y los pies?

Sí. Las partes del cuerpo más alejadas del torso (el abdomen y el pecho), como los dedos de los pies y de las manos, la nariz, las orejas y la barbilla, son las más propensas a sufrir la congelación.

¿Debería buscar siempre ayuda médica?

No siempre. Si los síntomas (dolor, entumecimiento, cambio de color) mejoran en 15-30 minutos, no debería ser necesario consultar a un médico. Si realmente tiene congelación y los síntomas no mejoran, busque atención médica.

¿Debería pasar las manos frías por agua caliente?

No. El agua caliente quema y puede causar más daño a los tejidos. Es posible que la piel entumecida y congelada no le permita saber si el agua está caliente, lo que puede provocar quemaduras peores.

Fecha de revisión: 10/17/2025