

CONGELACION PARCIAL

Que le sucede al cuerpo:

La piel y los tejidos se congelan en capas profundas; piel pálida del color de cera blanca; la piel se vuelve dura y entumecida. Por lo general, afecta los dedos, las manos, los dedos de los pies, los pies, las orejas, y la nariz.

Que se debe hacer: (temperaturas en tierra)

- Mueva la persona a un lugar caliente y seco. No deje a la persona sola.
 - Remueva cualquier ropa mojada o apretada que pueda cortar la circulación de sangre al área afectada.
 - **NO frote** el area afectada porque causa daño a la piel y a los tejidos.
 - Suavemente ponga el área en agua tibia (105 °F) y observe la temperatura del agua para calentar los tejidos **gradualmente**. NO vacie agua tibia directamente sobre el área afectada porque esto calentará los tejidos demasiado rápido causando daño a los tejidos. El calentamiento toma de 25 a 40 minutos.
 - Después de ser calentada, el área afectada se puede hinchar y ampollar. En el área afectada se puede sentir una sensación de quemazón o entumecimiento. Cuando regrese la sensación normal, movimiento, y el color de la piel, se debe secar el área afectada y envolverla para mantenerla cálida.
- Nota:** Si hay posibilidad de que el área afectada se enfríe otra vez, no caliente la piel. Si la piel se calienta y se enfría otra vez, puede causar daño más severo a los tejidos.
- Busque atención médica lo antes posible.

HIPOTERMIA - (Emergencia Médica)

Que le sucede al cuerpo:

La temperatura normal del cuerpo (98.7 °F/37°C) baja a menos de 95 °F/35°C; fatiga o somnolencia; se tiembla incontroladamente; piel fría y azulada; arrastra las palabras cuando habla; movimientos torpes; comportamiento irritable, irracional, o confuso.

Que se debe hacer: (temperaturas en tierra)

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o al 911).
- Mueva la persona a un lugar caliente y seco. No deje a la persona sola
- Remueva cualquier ropa mojada y reponga con ropa cálida y seca o envuelva la persona en mantas.
- Haga que la persona tome bebidas calientes y dulces (agua dulce o bebidas para deportes) si la persona está alerta. **Evite bebidas que contienen cafeína** (café, té, o chocolate caliente) **o alcohol**.
- Haga que la persona mueva sus brazos y pies para crear calentamiento de los músculos. Si la persona no se puede mover, ponga botellas o paquetes calientes en las axilas, la ingle, el cuello, y la cabeza. **No frote** el cuerpo de la persona o ponga la persona en un baño de agua caliente. Esto puede pararle el corazón.

Que se debe hacer: (temperaturas en agua)

- Llame por ayuda inmediatamente (ambulancia o 911). El calor del cuerpo se pierde 25 veces más rápido en el agua.
- **No remueva la ropa.** Abotone, hebille, cierre, y ajuste cuellos, puños, zapatos, y capuchas porque la capa de agua atrapada cerca del cuerpo provee una capa de aislamiento que retarda la pérdida de calor. Mantenga la cabeza fuera del agua y póngase un sombrero o una capucha.
- Salga del agua lo antes posible o súbase a cualquier objeto flotante. **No intente** nadar, a menos que un objeto flotante u otra persona esté próxima porque nadar u otra actividad física usa el calor del cuerpo y reduce el tiempo de sobrevivencia un cincuenta por ciento (50%).
- Si salir del agua no es posible, espere quietamente y conserve el calor del cuerpo cruzando los brazos, manteniendo los muslos juntos, doblando las rodillas, y cruzando los tobillos. Si hay otra persona en el agua, agrúpese pecho a pecho.

TABLA DE INDICE DE VIENTO FRIO

Si no está preparado para el frío, la temperatura y el viento pueden ponerlo a riesgo de la hipotermia y congelación parcial. La tabla que sigue indica el peligro de congelación parcial de la piel que está al descubierto.

		Temperatura (°F)																	
		Calm- ado	40	35	30	25	20	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40
Viento (mph)	5	36	31	25	19	13	7	1	-5	-11	-16	-22	-28	-34	-40	-46	-52	-57	-63
	10	34	27	21	15	9	3	-4	-10	-16	-22	-28	-35	-41	-47	-53	-59	-66	-72
	15	32	25	19	13	6	0	-7	-13	-19	-26	-32	-39	-45	-51	-58	-64	-71	-77
	20	30	24	17	11	4	-2	-9	-15	-22	-29	-35	-42	-48	-55	-61	-68	-74	-81
	25	29	23	16	9	3	-4	-11	-17	-24	-31	-37	-44	-51	-58	-64	-71	-78	-84
	30	28	22	15	8	1	-5	-12	-19	-26	-33	-39	-46	-53	-60	-67	-73	-80	-87
	35	28	21	14	7	0	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-55	-62	-69	-76	-82	-89
	40	27	20	13	6	-1	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78	-84	-91
	45	26	19	12	5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79	-86	-93
	50	26	19	12	4	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81	-88	-95
	55	25	18	11	4	-3	-11	-18	-25	-32	-39	-46	-54	-61	-68	-75	-82	-89	-97
60	25	17	10	3	-4	-11	-19	-26	-33	-40	-48	-55	-62	-69	-76	-84	-91	-98	

Congelación Parcial: 30 min. 10 min. 5 min.

