

HIPOTERMIA

- El descenso de la temperatura corporal por debajo de 35°C.
- Se produce cuando la pérdida de calor corporal, supera las posibilidades del organismo de producir suficiente calor para mantener la temperatura interna a un nivel satisfactorio.

CAUSAS DE HIPOTERMIA

- El FRÍO agente causal indiscutible y su acción depende:
 - Tiempo exposición.
 - Intensidad.
 - Condiciones ambientales: viento (x 10), humedad (x 14)
 - Agotamiento y deterioro físico.
- ENFERMEDADES ASOCIADAS:
 - Edad avanzada o recién nacidos.
 - Malnutrición.
 - Fármacos.
 - Abuso de alcohol...

SINTOMAS DE HIPOTERMIA

TEMPERATURA CORPORAL					
	35°C	32°C	29°C	27°C	25°C
ACTIVIDAD MUSCULAR	ESCALOFRIOS	ALTERACION DE LA COORDINACION	DEBILIDAD FATIGA Y SUEÑO	INMOVIL	MUERTE APARENTE
FRECUENCIA RESPIRATORIA Y CARDIACA			DISMINUIDAS	DISMINUIDAS	PCR
NIVEL DE CONSCIENCIA	ABSTRAYDO	CONFUSO	SOMNOLIENTO	INCONSCIENTE	INCONSCIENTE

CONDUCTA EN HIPOTERMIA

Valorar signos vitales durante al menos 2 minutos:

Si ausencia de signos vitales:

Avisar a servicios médicos de urgencias 112 e iniciar RCP básica.

CONDUCTA EN HIPOTERMIA

Valorar signos vitales durante al menos 2 minutos:

Si presencia de signos vitales:

- Retirada de ropa húmeda y aislar al paciente del frío (mantas, bolsas de agua tibia, ambiente cálido).
- Ingesta de bebidas calientes (evite café y alcohol).
- No introduzca en baño caliente (puede pararse el corazón).
- Traslado a centro hospitalario.

CONGELACIONES

- Son lesiones localizadas por gran enfriamiento local.
- Se localizan en zonas distales.
- No solo producidas por frío ambiental, sino también por frío industrial (extintores, neveras, nitrógeno líquido...)

	CONGELACIONES SÍNTOMAS
	<ol style="list-style-type: none">1. Leves: dolor intenso y piel rosada.2. Moderadas: falsa sensación de calor y palidez en la piel.3. Graves: piel dura, insensible y amoratada → se oscurece progresivamente.

	CONGELACIONES CONDUCTA A SEGUIR
	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento rápido.2. No frotar la zona congelada.3. Si la ropa esta congelada no la quite.4. Espere a que la ropa se descongele con la extremidad.5. Reposo de la extremidad6. No fumar, ni ingesta de bebidas alcohólicas.