

# CONGELACIÓN contra HIPOTERMIA

El aire extremadamente frío llega cada invierno y afecta a millones de personas en todo el estado de Illinois. El aire ártico puede ser peligroso acompañado de vientos fuertes y una sensación térmica extremadamente baja. Las personas expuestas a temperaturas tan frías corren el riesgo de sufrir congelación y pueden desarrollar hipotermia en cuestión de minutos.

## CONGELACIÓN

- Zonas más propensas a la **congelación** son la piel expuesta y las extremidades (manos y pies).
- Los signos/síntomas incluyen pérdida de sensibilidad y color alrededor de la cara, los dedos de las manos y de los pies.
  - Tráelo al ir a un lugar cálido.
  - Sumérjase en agua tibia (no caliente).
  - Use el calor corporal en lugar de una almohadilla térmica.
  - O masajee suavemente para recuperar el calor.
  - Caliente poco a poco las zonas afectadas y busque ayuda médica si es necesario.

## HIPOTERMIA

- La **hipotermia** es una temperatura corporal inusualmente baja y suele ir acompañada de escalofríos, agotamiento, confusión, torpeza de manos, pérdida de memoria, dificultad para hablar o somnolencia. ¡Busque atención médica INMEDIATAMENTE!
- La hipotermia ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo.
- Si se sospecha hipotermia, vaya a una habitación cálida y caliente primero el centro del tronco del cuerpo, utilice mantas calientes en todo el cuerpo (incluida la cabeza) para mantenerse seco y aumentar la temperatura central.
- NO les dé bebidas calientes ni alcohol a las víctimas de hipotermia.



## Consejos para evitar la congelación/hipotermia

- Evite realizar esfuerzos excesivos, como palear nieve pesada o caminar en nieve profunda, ya que puede provocar un ataque cardíaco, independientemente de la edad.
- La ropa de abrigo holgada y por capas aislará mejor y mantendrá el calor.
- Conserve los pies y las manos lo más secos posible.
- Permanezca cubierto.
- Use guantes o mitones.
- Se pierde al menos la mitad del calor corporal si la cabeza no está cubierta, por lo que es importante usar un gorro.



Ready.Illinois.gov



Estado de Illinois  
Agencia de Gestión de Emergencias de Illinois  
y Oficina de Seguridad Nacional



@ReadyIllinois



ReadyIllinois



@ReadyIllinois



@ReadyIllinois



2200 S. Dirksen Parkway  
Springfield, Illinois 62703  
Oficina principal de IEMA (217) 782-2700  
Respuesta las 24 horas al día (217) 782-7860