



Problemas y cuestiones de salud relacionados con el frío

El Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland recuerda a los residentes que hay muchos problemas de salud graves a tener en cuenta durante el frío invernal. Como resultado de la exposición al frío, las personas pueden sufrir un descenso de la temperatura corporal, que puede conducir a la hipotermia e incluso la muerte. El frío extremo sobre la piel y los tejidos expuestos, como las orejas, la nariz, los pies y la cara, puede dar lugar a lesiones por congelamiento, congelamiento superficial y pie de trinchera.

Hay muchos factores que influyen en los efectos del frío sobre los individuos. Enfermedades y lesiones relacionadas con el frío pueden producirse a **temperaturas moderadas** como consecuencia del viento y la humedad o la incapacidad para calentar adecuadamente la casa durante el tiempo frío. Los factores que ponen a las personas en riesgo de enfermedades relacionadas con el frío son:

- Las edades extremas
- Estados de salud y enfermedades crónicas subyacentes, como:
 - Psoriasis o quemaduras extensas de la piel
 - Tiroides hipoactiva
 - Glándula suprarrenal hipoactiva
- Consumo de alcohol
- Condición física
- Medicamentos que pueden afectar el juicio de la persona, como el Valium y el fenobarbital
- Exceso de esfuerzo y transpiración estando en exteriores

Los signos de baja temperatura corporal son:

- Escalofríos
- Aumento del ritmo respiratorio, la presión arterial y el ritmo cardíaco
- Piel blanca pálida
- Amnesia
- Dificultad con la coordinación muscular
- Dificultad para caminar y hablar
- Falta de juicio, confusión y combatividad
- Fatiga

El tratamiento de la hipotermia incluye buscar refugio, quitarse la ropa mojada, vestirse con ropa abrigada, seca y volver a calentar el cuerpo.

Como resultado del aumento del esfuerzo del cuerpo, las personas que trabajan en el frío pueden experimentar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. No dude en consultar a su médico o profesional de la salud cuando piense en realizar tareas como limpiar la nieve o cualquier tipo de ejercicio durante un invierno severo.

El congelamiento da por resultado una piel pálida helada, con o sin ampollas, y tejidos congelados que pueden estar entumecidos. Se aconseja a los individuos con congelamiento buscar atención médica. Los tejidos congelados no se deben frotar y deben ser elevados. Se debe evitar que los tejidos congelados que se han descongelado se vuelvan a congelar.

Para obtener más información sobre salud pública y preparación para emergencias, visite <http://preparedness.dhnh.maryland.gov> y www.facebook.com/MarylandOPR.