



## **Congelamiento**

### ***¿Qué es el congelamiento?***

El congelamiento es lo que ocurre cuando la exposición a temperaturas frías intensas reduce el flujo sanguíneo y provoca la formación de cristales de hielo en los tejidos del cuerpo, dando lugar a daños graves e incluso permanentes. El congelamiento puede resultar en lesión permanente del nervio —principalmente entumecimiento o dolor— y destrucción de los tejidos, incluso la pérdida de dedos de la mano o los pies. El congelamiento superficial es una enfermedad relacionada con el frío más leve y reversible, que solo causa entumecimiento temporal y dolor.

### ***¿Qué tan común es el congelamiento?***

El congelamiento no es muy común en Maryland. La mayoría de las personas pueden evitar el clima gélido. Muchos de los casos de congelamiento que los hospitales tratan en las salas de emergencia implican a personas que están sin hogar, intoxicadas, que tienen una enfermedad psicológica, ejercen un juicio errado o no toman las precauciones típicas.

### ***¿Quién corre mayor riesgo de congelamiento?***

El factor más importante que contribuye al desarrollo de congelamiento es el comportamiento. Las personas más propensas a desarrollar congelamiento son las que toman malas decisiones acerca de cosas como la exposición a los elementos, la ropa, o el consumo de alcohol y drogas. Los niños y adolescentes que pueden estar respondiendo a la presión de los pares, y las personas con enfermedades psiquiátricas son especialmente vulnerables. Los ancianos corren mayor riesgo marginal de congelamiento, ya que a menudo tienen condiciones, como la diabetes, la aterosclerosis, la anemia y otras, que comprometen el buen flujo sanguíneo. Ciertos medicamentos, especialmente los que se toman para enfermedades cardíacas o hipertensión arterial, también pueden desempeñar un papel en el congelamiento. El alcohol no solo interfiere con el buen juicio, sino que también dilata los vasos sanguíneos, lo que lleva a la pérdida de calor, y reduce la sensación, una triple amenaza en lo que respecta a las enfermedades relacionadas con el frío.

### ***¿Cómo se sabe que se tiene congelamiento, en lugar de simplemente tener partes del cuerpo muy frías?***

Si los síntomas —entumecimiento, dolor y cambios en el color de la piel— no mejoran a pesar de recalentar durante 15 a 30 minutos, busque atención médica. El congelamiento superficial se revierte rápidamente. Con el congelamiento, la piel se ve pálida, gruesa y rígida, y puede incluso ampollarse. Además, la piel por lo general se siente adormecida, aunque puede haber una mínima sensación al tacto.

### ***¿El congelamiento afecta a algo más que las manos y los pies?***

Sí. Las partes del cuerpo que están más alejadas del centro (el abdomen y el pecho), incluyendo los dedos de las manos y los pies, la nariz, las orejas y la barbilla, son las más susceptibles al congelamiento.

***¿Qué es lo primero que debe hacer si está experimentando congelamiento?***

Volver a estar caliente es la clave del tratamiento. Si está al aire libre, entre a un lugar bajo techo. Si no puede entrar a un lugar bajo techo, use ropa seca adecuada o trate de colocar las partes del cuerpo afectadas en un lugar cálido, como debajo de sus axilas o entre sus muslos. Si cree que tiene congelamiento, no se frote la piel, porque la fricción puede provocar más daño. El agua tibia, nunca caliente, es útil para tratar el congelamiento.

***¿Deberían las personas evitar dejar correr agua caliente sobre sus manos frías?***

Sí. El agua caliente quema, especialmente en pacientes con congelamiento puede producir una mayor destrucción de tejidos. Dado que su piel puede sentirse adormecida cuando está con congelamiento severo o superficial, también es posible que tenga problemas para sentir cuán caliente está el agua, causando quemaduras aún peores.

***¿Siempre es necesario buscar ayuda médica?***

No siempre. Si realmente cree que tiene congelamiento, busque atención médica. Pero si sus síntomas —dolor, entumecimiento, cambios de color— se resuelven a medida que entra en calor, no es necesario que consulte a un médico.

***¿Tiene más probabilidades de sufrir quemaduras por congelamiento si ya las ha padecido antes?***

Sí. El daño a los tejidos y los vasos sanguíneos causado por el congelamiento lo vuelve más susceptible al congelamiento recurrente. Además, los problemas de comportamiento que llevaron al primer episodio de congelamiento aún pueden estar presentes.

***¿Existen problemas a largo plazo asociados con el congelamiento?***

Sí. Usted puede desarrollar entumecimiento de la piel y sensibilidad al frío. El congelamiento severo puede causar pérdida de los tejidos corporales afectados, por ejemplo, puntas de la nariz, orejas, dedos de los pies y las manos.

***¿Cuál es la mejor manera de prevenir el congelamiento?***

Evite la exposición a un clima extremadamente frío. Vista con capas de ropa y manténgala seca. Use mitones en lugar de guantes. Cúbrase la cabeza, incluyendo sus orejas, con un gorro abrigado, preferiblemente de lana. Use una bufanda. Cúbrase la cara (por ejemplo, con un pasamontañas o máscara de esquí). La ropa ajustada, especialmente el calzado, puede cortar la circulación, lo que interfiere con su capacidad de mantenerse caliente. Use zapatos o botas abrigados e impermeables. Manténgase bien hidratado. Limite el consumo de alcohol. No fume, ya que la nicotina constriñe más los vasos sanguíneos.

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