

# ¡Cuidado con el clima frío!

## Las temperaturas heladas pueden ser peligrosas.

Conozca las señales de congelamiento y de hipotermia, además aprenda cómo ayudar.

### Hipotermia

Se presenta en climas muy fríos o si una persona está mojada y se enfría.



### Congelamiento

Cuando las partes del cuerpo se enfrían demasiado pueden empezar a congelarse.



#### Qué debe vigilar

- Escalofríos, entumecimiento o debilidad.
- Mirada perdida, apatía o falta de juicio.
- Pérdida del conocimiento.

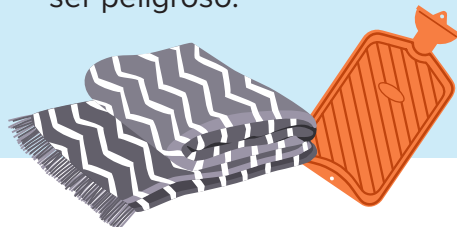
- Entumecimiento o la falta de sensación en los dedos de las manos o de los pies, la nariz o los lóbulos de las orejas.
- La piel parece cerosa o descolorida o se siente firme.

#### Cómo puede ayudar

**Llame al 911 o vaya al hospital de inmediato.**



1. Mueva a la persona con cuidado a un lugar tibio.
2. Vigile la respiración y la circulación.
3. Suministre RCP, si es necesario.
4. Retire la ropa mojada y seque.
5. Caliente lentamente.
  - Envuelva en sábanas o ropa seca.
  - Use botes con agua caliente o una manta caliente para calentar lentamente.
  - No sumerja en agua caliente. Calentar muy rápidamente puede ser peligroso.



**Busque atención médica profesional tan pronto como sea posible.**



1. Mueva a un lugar tibio.
2. Manipule cuidadosamente la parte afectada. Nunca frote. Evite romper las ampollas.
3. Remoje esa parte en agua tibia (100–105°F) hasta que esté rojiza y se sienta tibia.
4. Coloque una cubierta floja el área con gaza seca y estéril.
  - A. Separe los dedos de las manos o de los pies con gaza estéril.
5. No permita que el área se vuelva a congelar.

