

# Congelamiento

La hipotermia se presenta cuando la temperatura del cuerpo desciende hasta quedar por debajo de lo necesario para que el cuerpo funcione en forma adecuada. El daño que sufre el tejido de una parte del cuerpo, como un brazo, una mano, un pie o una pierna, debido a la exposición al clima o al agua fríos se denomina **congelamiento**. La hipotermia y el congelamiento son emergencias médicas. El congelamiento puede provocar **gangrena** y la pérdida de la parte del cuerpo afectada. Es importante tomar precauciones cuando el clima es frío para prevenir la hipotermia y el congelamiento.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CONGELAMIENTO LEVE A MODERADO

- Piel enrojecida que se siente fría al tacto
- Sensación de hormigueo o entumecimiento
- Hinchazón leve
- Dolor, a menudo intenso, cuando la parte afectada del cuerpo recupera la temperatura

## SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL CONGELAMIENTO GRAVE

- Piel pálida o parecida a la cera que se siente fría o dura
- Entumecimiento del área afectada por el congelamiento, que puede persistir incluso después de recuperarse la temperatura
- Ampollas
- Hinchazón extendida
- Costras negras (a menudo, se forman después de la lesión en sí)
- Daño de los tejidos que se encuentran debajo de la piel afectada por el congelamiento, incluidos los músculos, los tendones, el cartílago, las articulaciones y los huesos

## TRATAMIENTO

Si se sospecha hipotermia o congelamiento (incluso en un caso leve), lleve a la persona a un ambiente cálido, protegido del viento. Una vez que esté en un ambiente más cálido, quítele la ropa mojada o húmeda. Si la persona está consciente, dele una bebida tibia. Nunca se le deben dar bebidas alcohólicas ni productos de tabaco a una persona con hipotermia o congelamiento. Quite las joyas del área afectada por el congelamiento. No frote, masajee, ni sumerja en líquido la parte del cuerpo afectada por el congelamiento. Busque atención médica de inmediato para tratar el presunto congelamiento o la hipotermia, ya que es posible que usted no pueda reconocer la extensión del área lesionada hasta que esta haya recuperado la temperatura. Se pueden aplicar vendajes secos estériles al área afectada por el congelamiento para protegerla mientras se espera recibir atención médica.

## PREVENCIÓN

- Limite el tiempo que pasa al aire libre cuando el clima está frío.
- Si tiene que salir al aire libre, asegúrese de usar capas de ropa abrigada y seca. Es importante usar un gorro, porque más del 20% del calor corporal se pierde por la cabeza. También debe usar guantes, un gorro u otra prenda que cubra las orejas y calzado impermeable adecuado. Quítese la ropa mojada tan pronto como sea posible.
- Proteja a los niños y a las personas mayores de las temperaturas frías. Asegúrese de contar con ropa adecuada si va a salir al aire libre o a estar en ambientes cerrados fríos.
- Cuando esté expuesto al frío, no use alcohol ni otras sustancias, ya que pueden aumentar la pérdida de calor, además de afectar su capacidad de discernimiento.
- No use productos de tabaco en ambientes fríos, porque pueden aumentar la pérdida de calor del cuerpo y reducir la circulación.

Fuentes: American College of Emergency Physicians, National Library of Medicine, National Institutes of Health, Arctic Health, University of Maryland Medical Center, Mayo Clinic

Janet M. Torpy, MD, Writer

Cassio Lynn, MA, Illustrator

Robert M. Golub, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.



## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American College of Emergency Physicians (Colegio Estadounidense de Médicos de Emergencias) [www.emergencycareforyou.org](http://www.emergencycareforyou.org)
- National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud) [www.nih.gov](http://www.nih.gov)
- Arctic Health (Salud del Ártico) [www.arctichealth.org](http://www.arctichealth.org)

## INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al índice de Hojas para el Paciente del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES