Hipotermia

La **hipotermia** es una emergencia médica; ocurre cuando una persona está expuesta a temperaturas extremadamente frías.

La hipotermia se caracteriza por una temperatura corporal central inferior a 35 $^{\circ}$ C (95 $^{\circ}$ F). Por debajo de esta temperatura, el cuerpo pierde más calor del que genera.

La **hipotermia aguda** ocurre con la inmersión en agua fría o la exposición a temperaturas frías. La **hipotermia crónica** ocurre con determinadas enfermedades, con la vejez o con la exposición prolongada a temperaturas frías. Las personas con enfermedades crónicas, como diabetes, artritis y afecciones de salud preexistentes, como también las personas sin hogar, las personas mayores y los niños pequeños son más propensos a presentar hipotermia.

La hipotermia provoca una disfunción mayor en órganos vitales como el corazón, lo cual ocasiona latidos cardíacos irregulares; los riñones, lo cual ocasiona insuficiencia renal; y el cerebro, lo cual ocasiona cambios en el estado metal, como confusión o pérdida de la conciencia. También pueden presentarse daños en el hígado, trastornos hemorrágicos y descomposición del tejido muscular. El daño ocurre cuando los mecanismos de regulación del calor comienzan a fallar a medida que la temperatura corporal sigue disminuyendo.

Prevención

- Verifique el pronóstico del tiempo antes de salir y planifique acorde a este.
- Use varias capas de vestimenta, un sombrero y una bufanda para minimizar la pérdida de calor.
- En el hogar, fije el termostato en 68 °F (20 °C) o más.
- · Abríguese si la temperatura interior es baja.
- Para reducir los costos de calefacción, asegúrese de que todas las puertas y ventanas estén bien cerradas. Coloque toallas enrolladas debajo de las puertas para evitar ráfagas de viento. Abra las cortinas durante el día para permitir que entre la luz del sol; ciérrelas de noche.
- Pueden usarse calentadores como una fuente de calor complementaria. Mantenga los calentadores a 3 pies (0.9 m) de distancia de elementos inflamables. Enchúfelos directamente a un enchufe de pared y no los deje nunca sin supervisión. No use calentadores a gas sin ventilación en el interior de su hogar debido al riesgo de envenenamiento por monóxido de carbono. Asegúrese de que las alarmas detectoras de humo y monóxido de carbono funcionen.
- Evite consumir alcohol o bebidas cafeinadas; estas aumentan la pérdida de calor.
- Asegúrese de que los bebés usen vestimenta apropiada y limite su exposición a temperaturas frías.
- Controle a personas mayores y a vecinos que viven solos, y asegúrese de que tengan alimentos, vestimentas y calefacción adecuados.



Qué hacer en caso de hipotermia

En los adultos, observe signos de escalofríos, palidez y somnolencia. En los niños, observe signos de piel roja brillante y fría, y un nivel bajo de energía. Si observa síntomas de hipotermia, considere llamar al 911 de inmediato. El objetivo es evitar una mayor pérdida de calor y volver a calentar al individuo afectado.

- Mueva a la persona afectada a un lugar cálido. Sea gentil y evite frotar o masajear la piel.
- Quite toda la vestimenta mojada y cubra a la persona con mantas secas o calientes.
- No utilice calor directo, como una almohadilla térmica o un baño caliente, para calentar a la persona. El calor puede provocar quemaduras y la temperatura central de la persona puede disminuir aún más.
- Si la persona afectada está consciente, ofrézcale una bebida caliente. Evite el alcohol o la cafeína.

Si la hipotermia evoluciona a un estado grave, es posible que la persona no responda y que sea necesario aplicar resucitación cardiopulmonar (RCP) hasta que llegue el personal de emergencias.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

National Institute on Aging

www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults

Autores: Dr. Alan N. Peiris, PhD, FRCP (Londres); Sarah Jaroudi, BS; Meredith Gavin, BS Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: todos los autores han completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses y no se informó de ningún conflicto.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention. Hypothermia-related deaths—United States, 2003. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2004;53(8):172.

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio 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 de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades. Ilame al 312/464-0776.