

Los peligros del frío

La hipotermia ocurre cuando la temperatura del cuerpo baja de los niveles normales. Tenga presentes los siguientes síntomas:

- ✓ escalofríos incontrolables
- ✓ manera de hablar confusa
- ✓ somnolencia
- ✓ desorientación
- ✓ debilidad
- ✓ inconsciencia

Protéjase de la hipotermia...

- Vístase en capas para que pueda quitarse o ponerse prendas según la temperatura ambiental.
- Cuando el clima es frío, utilice prendas de seda, polipropileno o lana liviana cerca de su piel, y varias capas de lana sobre su ropa interior.
- Para actividades al aire libre, utilice prendas de telas resistentes al agua y al viento, tal como el nylon.
- En clima frío, siempre utilice un gorro, guantes y bufanda.

La hipotermia puede ocurrir aún en clima templado si la persona tiene frío y está expuesta a la humedad durante demasiado tiempo...

- Cuando trabaje (o juegue) al aire libre, siempre lleve consigo ropa adicional seca.
- Siempre lleve prendas para la lluvia, sin importar lo que indique el pronóstico del tiempo.
- En clima húmedo o nevado utilice botas a prueba de agua.

La hipotermia lo puede tomar por sorpresa...

- Nunca trabaje solo cuando se encuentre al aire libre en clima frío.
- Su compañero y usted deben estar mutuamente pendientes para evitar la hipotermia.
- Si no es posible trabajar con un compañero, avísele a alguien en dónde estará y cuándo espera regresar.

Cuando le ataque la hipotermia, busque un lugar para resguardarse lo más pronto posible. Cámbiese las prendas mojadas por otras tibias y secas y beba líquidos (no alcohólicos) tibios. Busque atención médica.



OTROS PELIGROS