



Congelación e hipotermia: tratamiento

Busque atención médica lo antes posible y tome las siguientes medidas:

Congelación

- Métase en un auto o en una habitación caliente
- Trate de no caminar con los pies o los dedos de los pies congelados
- Coloque la zona congelada en agua tibia (no caliente)
- Use calor corporal, como una axila, para calentar la zona congelada
- Cubra la zona con un paño limpio; si tiene los dedos de las manos o de los pies congelados, envuélvalos individualmente y manténgalos separados
- No frote la zona congelada
- Evite tocar superficies calientes con la zona congelada, ya que la congelación la adormece

Hipotermia

- Métase en un auto o en una habitación caliente
- Quítese cualquier ropa mojada
- Caliente la parte central del cuerpo (pecho, cuello, cabeza e ingle) con una manta eléctrica o mediante el contacto piel con piel debajo de capas sueltas y secas de mantas
- Tome bebidas calientes sin alcohol
- Una vez que la temperatura corporal haya aumentado, envuélvase en una manta caliente para ayudar a aumentar la temperatura corporal

FUENTE: Biblioteca Nacional de Medicina
