

10 consejos para prevenir la hipotermia



En caso de una inminente exposición al frío, los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el riesgo de una bajada de la temperatura corporal:

- 1 Usa varias capas de ropa.**
Ponte una chaqueta resistente al viento y al agua y varias capas de ropa holgada y ligera. Opta por tejidos hidrófugos y, en su ausencia, tejidos de lana.
- 2 Protege tu cabeza, manos, pies, cuello y cara.**
Usa un sombrero que cubra tus orejas, así como cubrebocas y bufanda para evitar que el calor corporal escape por la cabeza, la cara o el cuello. Protégete las manos con manoplas —guantes sin separación para los dedos— en vez de con guantes tradicionales.
- 3 Evita el ejercicio físico intenso.**
En ambientes fríos, no practiques actividades que te hagan sudar mucho. Recuerda que la combinación de ropa húmeda y clima frío podría desencadenar una hipotermia.
- 4 Despréndete cuanto antes de la ropa húmeda o mojada.**
Asegúrate también de mantener secos las manos y los pies, ya que podría entrar nieve o lluvia en los guantes y las botas.
- 5 Protege a tus hijos.**
Viste a los bebés y niños pequeños con una capa de ropa más de las que un adulto usaría en las mismas condiciones. Si están jugando en el exterior en un clima frío, hazles entrar con frecuencia. Si tienes un bebé, asegúrate de que la habitación donde duerme es suficientemente cálida.
- 6 Equipa tu coche si viajas a un clima de frío extremo.**
Lleva un teléfono móvil, mantas, cerillas, un botiquín de primeros auxilios y comida enlatada por si te quedaras atascado en la nieve. Si te ocurriera, acurrúcate y enciende el auto durante diez minutos cada hora para calentarlo dejando una ventanilla un poco abierta. Asegúrate de que el tubo de escape no esté tapado con nieve.
- 7 No tomes alcohol en un clima frío.**
Aunque pueda producir la sensación de calor, su consumo acelera la pérdida de calor corporal.
- 8 Si sales a navegar, procura llevar prendas hidrófugas como el neopreno y usa un chaleco salvavidas.**
Este puede ayudarte a mantenerte con vida más tiempo en el agua fría ya que, además de proporcionarte cierto aislamiento, permite flotar sin gastar energía.
- 9 Si caes al agua, sal de ella lo antes posible o sujétate a un objeto que flote.**
A menos que haya un bote, una persona o un chaleco salvavidas cerca, no te muevas con el fin de ahorrar energía y adopta la posición corporal conocida como la postura de disminución de escape de calor (HELP, por sus siglas en inglés) para reducir la pérdida de calor: abraza las rodillas hacia el pecho para proteger el tronco.
- 10 No te desprendas de la ropa mientras estés en el agua.**
La ropa te aísla del agua. No obstante, debes abrochar todas las hebillas, botones y cremalleras u otros cierres que tengan las prendas con el fin de aumentar su capacidad de aislamiento.