

# Frío polar: Hipotermia puede producir paros cardíacos



Los indigentes corren serios riesgos de morir por hipotermia en las calles.

En esas condiciones de ambiente frío a polar, lo que ocurre es que muchas funciones vitales, sobre todo las cardíacas se ven deterioradas y en caso de una hipotermia, se produce de manera brusca una fibrilación ventricular, que significa ritmo de paro cardíaco. “Por eso que es muy importante en esta etapa de temperaturas muy bajas resguardarse del frío, evitar exponerse a la intemperie y utilizar el abrigo correcto, consumir alimentos con temperaturas adecuadas (calientes) para que ayuden de alguna manera a que el cuerpo entre en calor”, explicó.

En cuanto a las personas que por su trabajo permanecen en exteriores es recomendable que ingieran infusiones calientes, café, cocido o mate, de modo mantener el calor corporal. También utilizar ropas bien abrigadas para proteger el cuerpo. Por otra parte, es importante que las personas en situación de calle acudan a los sistemas de emergencias que cuentan con albergues, más aún en la etapa de pandemia que se está viviendo.

“La hipotermia es muy relativa en cada cuerpo, pero se describe que el organismo entra en fibrilación ventricular, ritmo de paro cardiaco, entre menos de 30°C de temperatura corporal. En ese momento el cuerpo entra en letargo, se deterioran todas las funciones mentales, porque lo que trata de hacer el organismo es una vasoconstricción para mantener la función cardiaca. Sobre la función cerebral, hay una disminución en el flujo de sangre de la periferia, se concentra todo a nivel central, entonces se produce insensibilidad, incluso pérdida de conocimiento, lentitud mental y si el descenso de la temperatura del cuerpo continua, se entra en el ritmo de paro”

#### Sobre ambientes con calefacción

Se podría utilizar la calefacción por un momento para mantener el calor de las habitaciones y luego apagarlo, no dejar prendido durante largos periodos o toda la noche.

Es aconsejable abrigarse bien y tratar de mantener los espacios abiertos atendiendo a la circulación del virus SARS-CoV-2, sobre todo, si no se pertenecen a las burbujas laborales o familiares. Asimismo, se debe tener mucho cuidado con el uso de braseros o estufas, de modo a evitar incendios o quemaduras en los niños.

Es importante seguir las medidas sanitarias con el uso de tapabocas, lavado frecuente de manos, distanciamiento social y ventilar los espacios cerrados, sobre todo ante la llegada de

la nueva variante del Covid-19.