

# Recomiendan abrigarse para evitar cuadros respiratorios e incluso hipotermia



Anuncian amaneceres fríos para esta semana y recomiendan estar preparados.

Las bajas temperaturas favorecen la aparición de cuadros respiratorios, lo que representa por este tiempo un serio riesgo para la salud, teniendo en cuenta que es cuando se da la mayor cantidad de hospitalizaciones ya sea por urgencias como por consultas ambulatorias.

Los niños y adultos mayores son los más vulnerables a este tipo de cuadros, por eso, lo ideal es abrigarlos bien en los días de bajas temperaturas para que no sientan frío y si es necesario utilizar gorros y guantes, sobre todo los bebés, que

pierden calor en la cabecita y las manos; pero así también evitar sobre abrigo, ya que el exceso de abrigo puede traducirse en una falsa fiebre.

El profesional explicó además sobre la “hipotermia accidental” que ocurre por la exposición prolongada a temperaturas muy frías. “Normalmente la temperatura corporal oscila entre los 37,2 grados, y la misma es regulada por un órgano que se encuentra en el cerebro llamado hipotálamo, que cuando no funciona correctamente produce lo que se conoce como hipotermia”.

### **Existen tres tipos de hipotermia**

Hipotermia leve: los índices corporales oscilan entre los 33 a 35 grados, y la persona se siente confundida y manifiesta temblores. Puede ser tratada de manera particular, es necesario abrigo bien al paciente y brindarle calor con algún té o caldo caliente.

Hipotermia moderada: la temperatura corporal es de 33 a 28 grados, desorientación, pérdida de la memoria y la glicemia empieza a bajar, más aún en personas con diabetes. Utilizar capas de mantas o abrigos secos para calentar a la persona, darle de tomar bebidas calientes para aumentar la temperatura del cuerpo y sobre buscar atención médica inmediata.

Hipotermia grave: la temperatura corporal es de 28 a 17 grados, pérdida de consciencia, enlentecimiento de la circulación de la sangre ocasionando trombosis (coagulación intravascular diseminada que puede llevar a la muerte). En ese caso, el paciente requerirá de una urgente atención médica y probable internación con tratamiento de suero glucosado, inclusive podría precisar de terapia intensiva.

### **¿Quiénes tienen mayor riesgo?**



Dr. José Aníbal Gómez Cantore.

Adultos mayores sin alimentación, vestimenta o calefacción adecuadas.

Bebés que duermen en habitaciones frías.

Personas que permanecen en exteriores durante períodos largos, como aquellas en situación de calle.

Personas alcohólicas o que consumen drogas ilícitas.

En cuanto a los métodos de calefacción, se pueden usar estufas en la casa, siempre que estén en un lugar seguro y

fuera del alcance de los niños. El uso de braseros está terminantemente prohibido, pues en ambientes cerrados las personas pueden sufrir intoxicación por monóxido de carbono, lo que puede llevar a la muerte.

Informó además que el Servicio de Emergencias del Hospital de Clínicas, dispone de profesionales calificados para recibir este tipo de pacientes que requieren de una rápida atención y reacción calificada. Además mantiene un protocolo de tratamiento para casos de hipotermia ajustados a recomendación internacional.