

# SEGURIDAD DURANTE EL INVIERNO

La exposición a condiciones climáticas frías puede ser extremadamente peligrosa y puede empeorar los problemas de salud existentes. Conocer los síntomas de la congelación y la hipotermia puede ayudarle a mantenerse a salvo.

## CONGELACIÓN

La congelación es un tipo de lesión causada por el frío. Afecta con mayor frecuencia a la nariz, los dedos de las manos y los pies, y las orejas. La congelación puede causar daños permanentes y, en casos graves, puede llevar a la amputación (extirpación de la parte del cuerpo afectada). Busque atención médica inmediata si siente síntomas de la etapa 2 o 3.

- **Etapas 1:** La piel se siente fría, adolorida y dolorosa (congelación superficial).
- **Etapas 2:** La piel se siente como pinchazos, dolor e hinchazón (congelación superficial).
- **Etapas 3:** La piel se siente entumecida, cambia de color, se siente dura y cerosa (congelación profunda).

## HIPOTERMIA

La hipotermia es una afección médica causada por la exposición al frío, la humedad o el viento, en la que el cuerpo ya no puede mantener su temperatura interna.

MILD	MODERATE	SEVERE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Temblores</li><li>• Agotamiento</li><li>• Manos entumecidas y torpes</li><li>• Piel fría al tacto</li><li>• Somnolencia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No puede dejar de temblar</li><li>• No puede mover los dedos (no puede abrocharse la cremallera del abrigo)</li><li>• Puede estar aturdido y arrastrar las palabras</li><li>• Comportamiento irracional: puede intentar desvestirse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminuye o detiene los temblores</li><li>• La piel está pálida</li><li>• Pupilas dilatadas</li><li>• Rigidez muscular</li><li>• No puede caminar, se acuesta</li><li>• Pulso y frecuencia cardíaca lentos</li></ul>

**La hipotermia es una emergencia médica. Llame al 911 y busque atención médica lo antes posible si presenta síntomas moderados o graves.**

## CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL CLIMA FRÍO

- Busque centros de calefacción, refugios o áreas cubiertas que bloqueen el viento y la lluvia.
- Sentarse o acostarse directamente sobre el suelo es más frío: cree una barrera debajo de su cuerpo utilizando cartón, palés o colchonetas.
- Aísle las chaquetas y la zona para dormir con periódicos, cartón o plástico.
- Mantenga su cuerpo lo más seco posible, especialmente la capa más cercana a la piel.
- Vístase con varias capas de ropa, especialmente en las manos, los pies, la cabeza, el cuello y la cara.
- El hambre y la deshidratación hacen que su cuerpo sea más susceptible al frío.
- Beba mucho líquido, especialmente bebidas tibias (no calientes).
- Asegúrese de que los fuegos puedan controlarse y apagarse; lo más seguro es que sean pequeños, estén sobre hormigón o asfalto y lejos de edificios o vegetación.

# USO MÁS SEGURO EN EL FRÍO

El uso de sustancias en combinación con temperaturas frías o bajo cero puede suponer riesgos adicionales para la salud.

Tenga cerca a una persona de confianza en caso de una emergencia médica o llame a SafeSpot al 800-972-0590, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Evite beber alcohol para entrar en calor. El alcohol reduce la producción de calor corporal.

El consumo de sustancias en climas fríos disminuye la capacidad del cuerpo para regular la temperatura interna; trate de mantenerse seco y abrigado.

Minimice la mezcla de sustancias y espaciar las dosis, esto le permitirá controlar cómo las sustancias afectan su capacidad para soportar el frío.

El frío puede dificultar la localización y punción de las venas, lo que puede provocar fallos en la punción y abscesos. Si no puede puncionar una vena, lo mejor es elegir otra vía de administración o calentar el cuerpo antes de volver a intentarlo.

El frío puede adormecer los sentidos, lo que puede llevar a una persona a consumir más cantidad de una sustancia para sentir los mismos efectos. Esto puede aumentar el riesgo de sobredosis o de consumo excesivo.

Debido a que los opioides son depresores, la sobredosis y la hipotermia pueden presentar síntomas similares (respiración superficial, pérdida del conocimiento, ralentización). Si la respiración se ralentiza demasiado o se detiene, administre naloxona, llame al 911 y comience la respiración artificial.

## CONSEJOS SOBRE EL USO DE NALOXONA EN EL FRÍO

Si la naloxona está congelada, debe descongelarse antes de usarla. Llame al 911 y comience la respiración artificial mientras espera. Una vez descongelada, administre la naloxona y continúe con la respiración artificial.



- Mantener la naloxona cerca de su cuerpo puede evitar que se congele (dentro de su abrigo o camisa).
- Descongele la naloxona rápidamente colocándola en la axila o contra la piel. No la ponga en agua caliente ni en el microondas.
- ¡La naloxona descongelada sigue siendo eficaz!

Recursos  
adicionales

