

Socorrismo básico para escuelas // cd14

● Enfermedades relacionadas con la temperatura

Otras enfermedades de aparición súbita | Enfermedades no traumáticas

1. Enfermedades relacionadas con el calor

Si bien las enfermedades relacionadas con el calor y con el frío no son estrictamente enfermedades de aparición súbita, pueden compartir las señales descritas anteriormente. Estas enfermedades son producidas por cambios externos de temperatura y deben ser tratadas precozmente para evitar complicaciones mayores.

Los calambres, el agotamiento por calor y la insolación o golpe de calor son afecciones causadas por los excesos de exposición al calor. Una vez que aparecen las señales de una enfermedad relacionada con el calor, el estado de la persona puede empeorar rápidamente.

¿Qué hacer...

...en caso de enfermedades relacionadas con el calor?

- Avise a los padres o a algún familiar.
- Aleje a la persona afectada de la fuente de calor.
- Afloje la ropa ajustada.
- Quite la ropa empapada de sudor.
- Coloque paños frescos y húmedos en la piel.
- Si la persona está consciente, dele de beber abundante agua fresca.

- Si la persona rechaza el agua, vomita o presenta alteraciones de la conciencia, como somnolencia o pérdida de conciencia, entonces active el **S.E.M.**

Lo que NO debe hacer...

...en caso de enfermedades relacionadas con el calor

- No administre medicamentos para bajar la temperatura (paracetamol, ibuprofeno o dipirona) sin autorización médica.
- No fuerce la ingesta de comida.
- No rodeen a la persona afectada: pida a las personas presentes que despejen el lugar.

2. Enfermedades relacionadas con el frío

La congelación y la hipotermia son dos ejemplos de emergencias relacionadas con el frío.

Las lesiones de los tejidos producidas por congelamiento se deben a la cristalización del agua en los mismos y a la oclusión de pequeños vasos de los tejidos. Estas lesiones varían en su intensidad de manera similar a las quemaduras.

También pueden producirse otras lesiones producidas por el frío sin llegar al congelamiento, cuando la temperatura ambiente supera el punto de congelamiento. La exposición prolongada al frío húmedo puede producir el pie de trinchera o pie de sumersión; en cambio, cuando el frío es seco se produce el eritema pernio (sabañón) que se caracteriza por úlceras superficiales de la piel de las extremidades.

En el caso de la hipotermia la temperatura central del cuerpo es menor de 35 °C. Cuando la hipotermia es leve la temperatura es de 32 °C a 35 °C; se considera moderada cuando la temperatura es de 30 °C a 32 °C, y severa cuando es inferior a 30° (ver **Qué hacer en caso de hipotermia**).

El descenso de la temperatura puede ser rápido, como ocurre en los casos de sumersión en aguas muy frías, o lento, cuando se produce en ambientes más templados.

Los ancianos son muy propensos a la hipotermia, igual que los niños, dado que en los chicos la superficie corporal es proporcionalmente mayor cuanto más pequeños son y su piel es más delgada. Esta situación los hace muy vulnerables a la hipotermia, que puede producirse en corto tiempo

especialmente cuando está asociada a traumatismos.

¿Cómo darnos cuenta...

...en caso de enfermedades relacionadas con el frío?

- Pérdida de sensibilidad en la zona afectada.
- Piel que parece como encerada, fría al tacto.
- Piel pálida, sin su color normal, azulada.
- Sensación de escalofrío.

¿Qué hacer...

...en caso de enfermedades relacionadas con el frío?

- Active el **S.E.M.** y asegúrese de que alguien avise a un familiar.
- Si es posible mueva a la persona a un lugar cálido.
- Afloje las prendas ajustadas y reemplace las prendas húmedas por otras secas y cálidas.
- Hágala entrar en calor lentamente abrigándola con mantas o vistiéndola con ropa seca.
- Si la persona presenta alguno de sus miembros congelados y se encuentra lejos de un centro asistencial, efectúe baños locales con abundante agua tibia, a 40 grados, hasta que el color rosado y la circulación retornen (aproximadamente 30 minutos).

Lo que NO debe hacer...

...en caso de enfermedades relacionadas con el frío

- No coloque compresas directamente sobre la piel, porque podría provocar quemaduras.
- No acerque a la persona a fuentes de calor como estufas, braseros, radiadores, etcétera.
- No utilice calefactores de combustión incompleta en lugares sin la ventilación adecuada.
- No frote el cuerpo de la persona.

- No aplique calor seco.

Para realizar las maniobras que se indican recuerde usar guantes. Al momento de quitarlos retírelos de forma segura, tal como se indica en el video, de modo de no contaminarse en el proceso. No los elimine junto con la basura común. Si llamó al S.E.M. entréguelos para que ellos los desechen.