

HIPOTERMIA

¿QUÉ ES?

Es una condición en que la exposición al aire frío y/o el agua fría, reduce la temperatura del núcleo del cuerpo. La reducción excesiva de la temperatura del cerebro o del corazón puede llevar a la muerte.

¿POR QUÉ DEBEMOS PREOCUPARNOS?

La hipotermia, incluso en los casos ligeros, disminuye la eficiencia de la tripulación y aumenta los riesgos de costosos accidentes. Una correcta planificación contra la hipotermia puede dar una ventaja competitiva.

PREVENCIÓN

- Usar ropa abrigada y salvavidas / arneses. Tener equipo de mal tiempo adecuado para toda la tripulación. Los trajes secos son excelentes. Aislar todas las zonas del cuerpo, especialmente las de alta pérdida de calor: cabeza, cuello, axilas, costados del pecho e ingle. Mantenerse tibio y seco, pero evitar sudar; usar la ropa en capas.
- Rotar frecuentemente las guardias.
- Descansar mucho, evitar la fatiga.
- Comer y beber normalmente, *nada de alcohol*.
- Evitar la deshidratación, vigilar el color de la orina (beber más si su color aumenta de intensidad).
- Evitar el mareo.
- Tomar en cuenta los problemas médicos particulares de los tripulantes.
- Entrenar regularmente a la tripulación en la Maniobra de Hombre al Agua.
- Tener un termómetro rectal para baja temperatura en el botiquín de primeros auxilios.

SUPERVIVENCIA EN AGUAS FRÍAS (por debajo de los 25°C - aguas de Tominé: 16°C).

- **Si el barco está en problemas**, ponerse los trajes secos o de supervivencia, si los hay. Pedir ayuda por radio, dando la posición, la cantidad de tripulantes, casos de heridas, la descripción del barco. Hacer señales visuales de peligro. En lo posible, quedarse bajo cubierta. Quedarse abordo hasta que el hundimiento sea inevitable.
- **Si se va a abandonar el barco**, botar la balsa salvavidas y el EPIRB (Radiobaliza de Emergencia Indicadora de Posición). Tomar la bolsa de emergencia y las señales visuales de peligro. Meterse en la balsa, mantenerse fuera del agua, ya que ésta conduce la temperatura 20 veces más rápido que el aire. Mantenerse cerca del barco si fuere posible.
- **En el agua**, la tripulación debería quedarse junta, cerca del barco. Esto hace que sean todos más fáciles de encontrar y mantiene alta la moral. Meterse en la balsa, mantener puesto el traje seco o de supervivencia, si se tiene.
- **En caso de no tener puesto un traje seco o de supervivencia**, asegurarse de tener puesto un salvavidas, mantener la ropa y los zapatos sobre alguna aislación o elemento flotante. Mantener puesto el sombrero, para proteger la cabeza. Sacar todo el cuerpo, o lo que se pueda, del agua en cuanto sea posible – dentro de la balsa, sobre un bote anegado, sobre restos flotantes. Evitar nadar y pisar agua, lo que aumenta la pérdida de calor. Minimizar la exposición de superficies del cuerpo. Un accesorio contra salpicaduras en el salvavidas ayuda a evitar tragar agua de mar y ayuda cuando se boquea involuntariamente al caer en agua fría.

<p>SÍNTOMAS DE LA HIPOTERMIA</p> <p>Nota: La mayoría de los síntomas físicos varían con cada individuo y puede haber indicadores poco confiables de la temperatura del núcleo del cuerpo. Solamente un termómetro rectal para bajas temperaturas indica confiablemente la temperatura del núcleo del cuerpo (la boca se enfría rápidamente). En general, a medida que baja la temperatura del cuerpo, aumentan los síntomas.</p>	<p>PRIMEROS AUXILIOS PARA LA HIPOTERMIA.</p> <p>PARA TODOS LOS CASOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener horizontal a la víctima. • Llevar a la víctima a un lugar seco, cubierto y tibio. • Permitir que orine en posición horizontal. • Manipular con cuidado. • Remover la ropa mojada; cortarla, de ser necesario. • Aplicar ligero calor (que sea cómodo para la piel) a la cabeza, cuello, pecho e ingles. Usar botellas de agua caliente, paños húmedos. • Cubrir con mantas o bolsas de dormir; aislar del frío – incluyendo la cabeza y el cuello. • Comunicarse con un médico por radio.
<p>CONDICIONES LIGERAS</p> <p>(36-34°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temblor, manos y pies fríos. • Mantiene agilidad mental, puede valerse por sí mismo. • Pierde sensibilidad en miembros y habilidad manual, torpeza. • Dolores producidos por el frío 	<p>CASOS LIGEROS</p> <ul style="list-style-type: none"> • La primera tarea es parar la pérdida de calor y permitir que el cuerpo se auto-entibie. • Dar bebidas tibias, azucaradas; <i>nada de alcohol - nada de cafeína.</i> • Aplicar una fuente ligera de calor, para estabilizar la temperatura, y/o • Recalentar hasta provocar sudor. • Mantener a la víctima tibia y horizontal por varias horas.
<p>CONDICIONES MODERADAS</p> <p>(34-32°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igual que en el caso anterior. • Confusión, pérdida de habilidad para estimar el tiempo y de la capacidad de razonamiento. 	<p>CASOS MODERADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igual que en el caso anterior. • Ofrecer sorbos de líquido tibio solamente si la víctima está totalmente consciente y es capaz de tragar sin dificultad – <i>nada de alcohol – nada de cafeína.</i> • Hacer que un médico controle a la víctima.
<p>CONDICIONES SEVERAS</p> <p>(32-28°C)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disminuyen o desaparecen los temblores. • Más pérdida de capacidad de 	<p>CASOS SEVEROS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obténgase consejo médico lo más pronto posible, por radio. • Asistir a la víctima, pero evitar el trato brusco – la manipulación brusca puede causar un paro

<p>razonamiento y de memoria, confusión, comportamiento anormal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La víctima parece borracha; muy torpe; su habla es confusa, niega la existencia del problema, puede resistirse a la ayuda. • No se puede valer por sí misma. • La víctima puede estar semiconsciente o inconsciente. • Aumenta la rigidez muscular. 	<p>cardíaco o la fibrilación ventricular del corazón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nada de comidas ni bebidas. • Vigilar por si vomita, y estar preparado para limpiar. • <i>No hacer casos a los ruegos de "Déjenme tranquilo, estoy bien"; la víctima está en serio peligro – mantener una vigilancia continua sobre la víctima.</i> • Acostar a la víctima en una cucheta, trabarla en su lugar, elevar los pies, mantenerla quieta; nada de ejercicio. • Aplicar calor ligero externo a la cabeza, el cuello, el pecho y la ingle – evitar que baje la temperatura, pero evitar también una suba demasiado rápida de la temperatura.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>CONDICIONES CRÍTICAS</p> <p>(28°C o menos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inconsciente, puede parecer muerta. • Con poca respiración, o la apariencia de ninguna. • Pulso lento y débil, o no detectable. • Piel fría, puede estar de un color azul-gris. • Mucha rigidez 	<p>CASOS CRÍTICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Siempre presumir que la víctima es revivable – las víctimas de hipotermia pueden parecer muertas – no entregarse – el pulso puede ser muy difícil de detectar, la respiración puede haber parado.</i> • Manipular con extremo cuidado. • Inclinar hacia atrás la cabeza, para liberar la vía de aire – buscar mediante la vista, el oído y el tacto signos de respiración y de pulso durante <i>uno o dos minutos completos.</i> • Si existiera cualquier señal de respiración o pulso, por más débiles o lentos que sean, no dar respiración artificial boca a boca, sino mantener una vigilancia atenta a los cambios de los signos vitales. • Estabilizar la temperatura con las fuentes de calor que haya a mano, tales como el calentamiento mediante el pecho desnudo de otros tripulantes aplicado a la espalda (dejar tranquilas las piernas) • Si no se detecta respiración o pulso durante uno o dos minutos, <i>empezar con respiración artificial inmediatamente.</i> No abandonar hasta que la víctima esté totalmente tibia, esté viva o muerta. • Es imperativa la ayuda médica – es necesario hospitalizar.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ADVERTENCIA</p> <p>Los primeros auxilios para la hipotermia severa o crítica, es agregar calor solamente para estabilizar la temperatura. El calentamiento rápido, tal como una ducha o un baño caliente, puede ser fatal; en todo caso, causará complicaciones. Permitir que el cuerpo se caliente lentamente por sí mismo.</p> <p>Durante el recalentamiento, la temperatura del núcleo del cuerpo va a la zaga de la temperatura de la piel. Mantener a la víctima protegida por un período mayor al de la aparente recuperación completa o del arribo de ayuda médica. <i>Se requieren muchas horas para la recuperación de la temperatura normal, aún cuando la víctima</i></p>



diga que ya está recuperada.

Presuma siempre que hay presencia de hipotermia en todas las situaciones de hombre al agua en las que la víctima haya estado expuesta por más de 10-15 minutos.

La víctima puede estar sufriendo también de principios de asfixia por inmersión, y por lo tanto necesita oxígeno. Esté atento a los vómitos. En un rescate por helicóptero, protéjase a la víctima – incluyendo su cabeza – del enfriamiento que causa el chorro de los rotores.

Este trabajo fue producido con la ayuda de United States Sailing, Box 209, Newport RI 02840 y de Richard Clifford.