

## HIPOTERMIA

El invierno condiciona enormemente nuestras actividades hasta tal punto que una sencilla jornada se puede convertir en una experiencia polar digna de los mejores relatos épicos., no hace falta estar en lugares con climatología extrema para sufrir sus efectos.

Durante esta estación uno de los factores claves es mantener nuestro cuerpo a una óptima temperatura que permita el desarrollo adecuado de la actividad, manteniendo el necesario control térmico corporal.

Muchas de nuestras actividades las planeamos y realizamos según nuestras previsiones, pero hay veces que una acumulación de factores imprevistos a los que hay que sumar un pelín de mala suerte, nos pueden deparar situaciones desagradables que pueden desembocar en otras realmente peligrosas.

A la hora de preparar una salida en invierno o en condiciones invernales requieren de una exhaustiva logística y de un análisis detallado de nuestro equipamiento, donde no sólo hay que valorar la meteo; los aludes y sus consecuencias son así mismo un peligro importante a la hora de enfriar nuestro cuerpo.

Regular la temperatura corporal durante nuestra actividad se hace vital y necesaria, alejar la Hipotermia se convierte en uno de los factores más importante a la hora de planificar una actividad.

La Hipotermia puede ser prevista, la correcta equipación y la ingestión adecuada de líquidos puede ser suficiente en la mayoría de los casos, sin embargo hay situaciones en las que nos podemos encontrar ante situaciones propias o ajenas que presenten unos signos de este problema, situaciones que no por ser deseadas se pueden presentar de manera imprevista, por lo que deberemos estar preparados para poder identificar de una manera clara y sencilla los distintos grados de la Hipotermia.

Antes de nada lo primero de todo hay que explicar lo que se entiende por Hipotermia un fenómeno que pese a ser más fácil presentarse en invierno, puede presentarse en cualquier época del año y en cualquier situación.

Se habla de que existe una Hipotermia cuando hay una bajada de la temperatura corporal, el cuerpo humano posee una temperatura media de 36,5°C, es por tanto que cuando nuestro cuerpo presenta los 35°C u otra temperatura inferior, se entiende que se empieza a producir los primeros estados de la Hipotermia, uno de los primeros síntomas que se producen cuando el cuerpo alcanza este umbral de los 35°C es la aparición de temblores que no se pueden parar de forma voluntaria.

## HIPOTERMIA

Evidentemente controlar este fenómeno parece muy fácil, pero pese a existir modelos de termómetros digitales muy precisos no existe una alta fiabilidad en sus mediciones a lo que debemos unir que en un medio como la montaña donde a veces no es tan sencillo disponer de un aparato de estas características o no se dispone del tiempo necesario para esperar a comprobar este punto. Por eso se hace prioritario evaluar la situación en el menor tiempo posible, para poder tomar las medidas a nuestro alcance.

Por eso vamos a detallar los distintos tipos y las medidas adecuadas que debemos adoptar ante los síntomas que presente un posible afectado.

**Tipo I:** la menos peligrosa y la que se puede controlar de una manera más sencilla.

- ❖ Síntomas: el individuo presenta escalofríos, tiritonas y esta consciente.
- ❖ Actuación: Abrigar al sujeto, dar bebidas calientes y trasladarlo a algún lugar a resguardo.

**Tipo II:** sin ser excesivamente peligrosa, necesita más atención y requiere estar dispuesto a tomar medidas más severas si no podemos reconducirla.

- ❖ Síntomas: el individuo no presenta escalofríos, ni tiritonas este dato es el más importante puesto que la ausencia de estos síntomas nos puede inducir a que el sujeto a mejorado, normalmente viene acompañado de una alteración de la consciencia y arritmias cardiacas.
- ❖ Actuación: Abrigar al sujeto, dar bebidas calientes y trasladarlo a algún lugar a resguardo, hay que ponerlo en PLS (posición lateral de seguridad) y estar dispuesto a practicar RCP.

**Tipo III:** en este tipo se presupone una bajada importante de la temperatura corporal y existe un riesgo claro de que se convierta en Tipo IV.

- ❖ Síntomas: los mismos que en el tipo III, pero con la salvedad que en este caso el sujeto no está consciente, pero en cambio sí respira.
- ❖ Actuación: Abrigar al sujeto, y trasladarlo a algún lugar a resguardo, hay que ponerlo en PLS (posición lateral de seguridad) y estar dispuesto a practicar RCP.

## HIPOTERMIA

**Tipo IV:** la más peligrosa y la que se hace necesario una intervención activa si queremos tener una oportunidad de ayudarlo.

- ❖ Síntomas: el individuo presenta apariencia de muerte, no respira, ni esta consciente, presenta un Tórax comprimible a la presión y su abdomen esta blando.
- ❖ Actuación: hay que realizar una valoración previa de los síntomas descritos y empezar una RCP continua durante 20mn. Antes de hacer cualquier otra actuación a los 20mn, podremos realizar otra valoración y tomar las decisiones oportunas (traslado, repetición RCP,...)

Evidentemente detectar y saber el tipo de problema al que nos enfrentamos es importante, pero sin duda es más saber como proceder si se nos presenta un caso de estas características.

La respuesta no s fácil, pues depende de los medios y de la situación en que nos encontremos, por norma lo más importante es proceder a calentar a la victima, teniendo en cuenta que si disponemos de un saco lo primordial es calentarlo antes con un cuerpo caliente antes de introducir a una victima en él, un afectado por hipotermia no genera calor, por lo tanto es incapaz de que se caliente en un saco que no este previamente calentado. En estos casos se hace imprescindible contar con una manta térmica de emergencia (la parte plateada debe estar en contacto con el cuerpo).

Uno de los problemas en los que podemos caer es el de un posterior enfriamiento y agravamiento de la hipotermia por el retorno de sangre cutánea fría, ya que existe el riesgo de que la temperatura central disminuya por debajo de los límites irreversibles. Por este motivo, consideran necesario proteger a la víctima de hipotermia accidental profunda para evitar un enfriamiento posterior. Como recalentamiento externo aconsejan el aislamiento térmico con el uso de mantas de aluminio, protección del viento, calor en el tronco (bolsas de agua caliente en axila, cuello e ingle, no directamente sobre la piel como prevención de quemaduras)

Por lo que si la situación se da en nuestras montañas se hace imperioso no proceder a recalentar las congelaciones, pues podemos agravar sus lesiones, sólo hay que procede a ello si no hay peligro de congelación posterior.

## HIPOTERMIA

Es muy corriente llegar a esta situación de una manera inconsciente sin que haga falta llegar a situaciones extremas, sólo basta recordar que por la cabeza se pierde un 30% de calor corporal. Abrigarse e hidratarse son piezas clave en este difícil rompecabezas.

Estos consejos son sólo una manera de exponer unas ideas que nos ayuden a proceder si tenemos la mala suerte de vernos en una situación que requiera nuestra intervención.

### CUADRO RESUMEN:

**Hipotermia Grado I:** víctima consciente, con temblor y temperatura central entre 32-35°C  
**Hipotermia Grado II:** víctima bajo nivel consciencia, sin temblor y temperatura central entre 28-32°C  
**Hipotermia Grado III:** víctima inconsciente y temperatura central entre 24-28°C  
**Hipotermia Grado IV:** víctima sin respirar y temperatura central < 24°C

En todos los grados de hipotermia, prevención del enfriamiento posterior y tratar las lesiones asociadas

Para finalizar podemos indicar que a diferencia de las congelaciones, donde se producen amputaciones, pero no la muerte, la hipotermia puede matar, y suele hacerlo por la aparición de una arritmia grave.

Para evitar estas situaciones sirva seguir estos simples consejos:

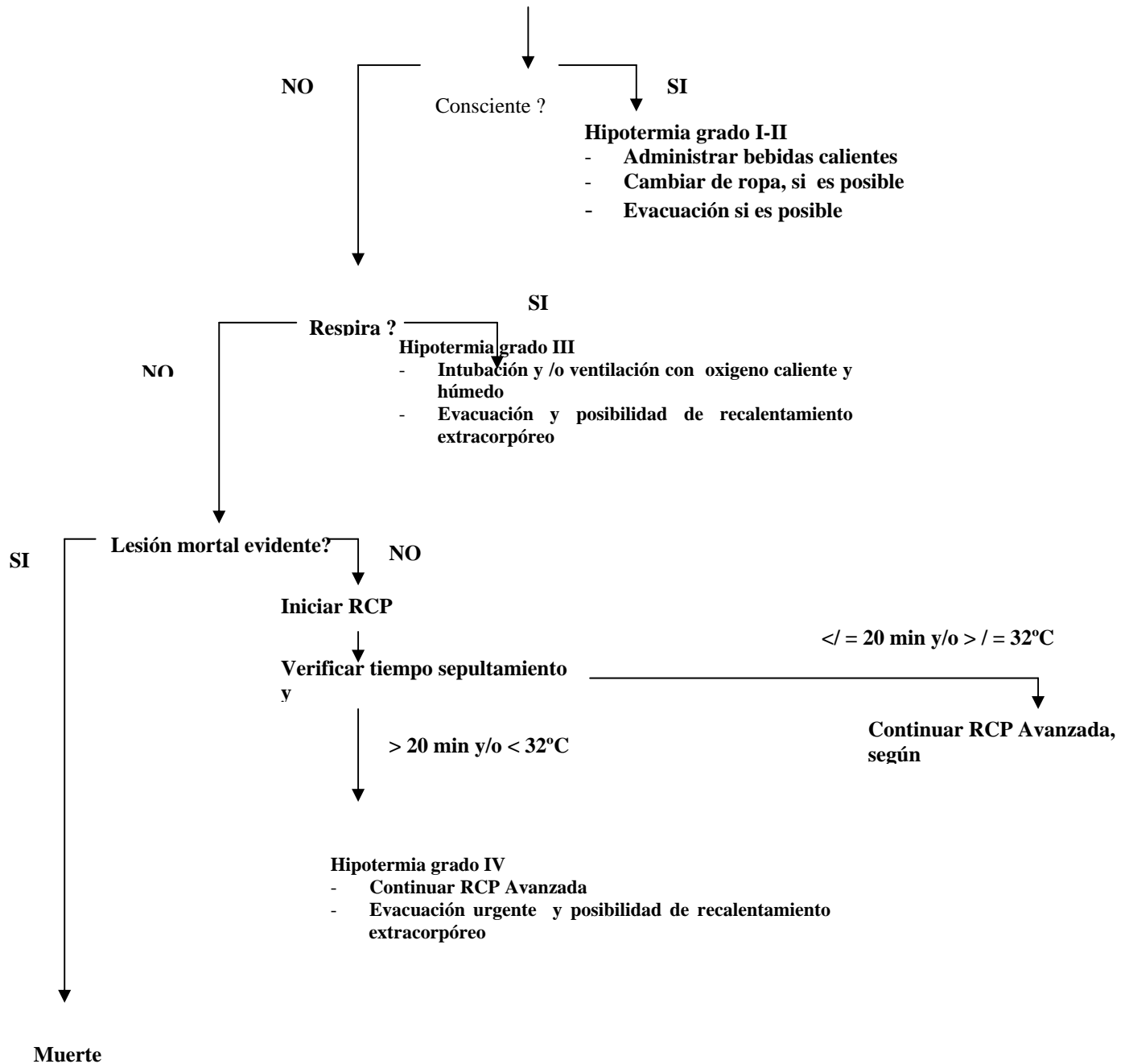
Mover con mucha \*suavidad,\* a ser posible en posición horizontal y sin manipular las extremidades, pues existe un riesgo importante de "colapso por recalentamiento". Al calentarse la periferia (piel, manos, pies), hay un aumento del requerimiento de oxígeno hacia estas zonas.

La capacidad de bombeo del corazón, al estar deprimida por la hipotermia, no puede llevar toda la sangre bien oxigenada que se necesitaría para compensar este aumento del consumo de oxígeno. Además, la dilatación de los vasos sanguíneos periféricos que resulta del calentamiento provoca una recirculación de sangre fría de la periferia hacia las vísceras, que se enfrían. Esto implica el descenso de la temperatura central del cuerpo, que puede abocar a una arritmia cardíaca grave (fibrilación ventricular) y la muerte.

Por el mismo motivo, al retirar la ropa debe hacerse con sumo cuidado, incluso es mejor cortarla para poder retirarla sin mover demasiado a la víctima.

# HIPOTERMIA

## VALORACIÓN VÍCTIMA RESCATADA TRAS ACCIDENTE AVALANCHA



No quiero finalizar sin dar las gracias por las correcciones y ampliaciones técnicas efectuadas por Enric Subirats