

# Hoja Informativa Sobre la Hipotermia

HS04-005D (12-22)

La hipotermia es un grave riesgo para la salud que se produce cuando la temperatura central del cuerpo de una persona disminuye por debajo de los 96 °F. Esto puede ocurrir durante la exposición prolongada a temperaturas de hasta 60 °F, particularmente en el agua, o después de unos minutos a bajas temperaturas cuando la persona no lleva ropa adecuada para el clima.

## ¿Quién está en riesgo?

Aproximadamente 1,500 personas mueren por hipotermia cada año en los Estados Unidos.<sup>1</sup> Entre las personas con mayor riesgo se encuentran:

- Adultos mayores con alimentación, ropa o calefacción inadecuadas;
- Personas que permanecen al aire libre durante largos períodos, tal como las personas sin hogar, los excursionistas y los cazadores;
- Personas que beben alcohol o que consumen drogas ilícitas; y
- Bebés que duermen en habitaciones frías.<sup>2</sup>

Algunos medicamentos, problemas de circulación y ciertas enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes y la hipertensión también pueden reducir la capacidad de una persona para resistir la hipotermia.<sup>3</sup> Sin embargo, la hipotermia puede ocurrirle a cualquier persona que resulte expuesta a temperaturas que reduzcan su temperatura central del cuerpo durante un período prolongado. Por lo tanto, **los empleadores y los empleados que trabajan al aire libre en climas fríos o en interiores en áreas refrigeradas deben de tomar precauciones contra la hipotermia.**



## ¿Cuáles son los síntomas de la hipotermia?

Uno de los principales peligros de la hipotermia es que uno de sus primeros síntomas es la confusión mental. Dado que el descenso de la temperatura del cuerpo puede ser gradual, es posible que la persona no se dé cuenta de que existe un problema. Otros síntomas de la hipotermia incluyen:

- **Escalofríos;**
- **Agotamiento;**
- **Manos temblorosas;**
- **Pérdida de la memoria;**
- **Dificultad para hablar;**
- **Somnolencia; y**
- **Piel fría de un tono rojizo o rosado.**

## Cómo tratar la hipotermia: ¡Actúe rápidamente!

La hipotermia es una emergencia médica. Si una persona presenta alguno de los siguientes



Si usted se siente entorpecido y siente frío, o le cuesta pensar con claridad, intente calentarse y acuda a la sala de urgencias más cercana. Es mejor ser demasiado precavido que morir de hipotermia.

## Cómo prevenir la hipotermia

Estos consejos pueden ayudar a los empleadores, a los trabajadores y a otras personas a reducir los riesgos de hipotermia:

- **Consulte los pronósticos meteorológicos locales.**

Prepárese para la jornada de trabajo consultando el pronóstico de temperatura y sensación térmica. Intente programar el trabajo durante las horas más cálidas del día. Un viento fuerte, incluso con temperaturas moderadamente bajas, puede causar una sensación térmica muy por debajo del punto de congelación.

- **Vístase con varias capas de ropa.**

Use varias capas de ropa para adaptarse a las temperaturas ambientales cambiantes y al frío, la humedad y el viento. Use ropa interior de polipropileno para proteger la piel del agua. Use gorros, guantes y una máscara para el frío según sea necesario para conservar el calor del cuerpo.

- **Tome descansos frecuentes.**

Permita que los trabajadores tomen descansos cortos y frecuentes en refugios cálidos y secos durante el invierno. Se necesita energía para mantener los músculos lo suficientemente calientes como para evitar la fatiga y el agotamiento.

- **Enseñe a los trabajadores las señales de las enfermedades y lesiones causadas por el frío.**

Esté atento a los síntomas de hipotermia, que incluyen confusión, somnolencia, dificultad para hablar, descenso de la presión arterial, respiración superficial o lenta y un tono rosado o rojizo en la piel.

síntomas y tiene una temperatura por debajo de los 96 °F, ¡busque atención médica de inmediato!

- Llame al 911 para pedir una ambulancia.
- Lleve a la persona a una habitación o refugio cálido.
- Retire cualquier ropa mojada que la persona tenga puesta.
- Caliente la parte central del cuerpo de la persona (pecho, cuello, cabeza e ingle) usando una manta eléctrica, si está disponible.
- Si no cuenta con mantas eléctricas disponibles, use el contacto directo de piel a piel. Acuéstese cerca de la persona y cúbrase con mantas gruesas, ropa, toallas o sábanas. (Entre más caliente esté, más calor podrá proporcionarle a la otra persona).
- Si la persona está inconsciente, administre reanimación cardiopulmonar (RCP). Continúe intentando calentar a la persona mientras le administra la RCP hasta que llegue la asistencia médica. (En algunos casos, las víctimas de hipotermia que parecen no tener pulso o que no respiran pueden ser reanimadas con éxito).
- Si la persona está alerta, proporcionele bebidas calientes sin alcohol para ayudar a aumentar la temperatura del cuerpo.

- **Utilice el sistema de compañerismo.**  
Trabaje en parejas para que un trabajador pueda reconocer las señales de peligro en el compañero.
- **Beba muchos líquidos.**  
Beba líquidos calientes y dulces. Evite las bebidas con cafeína o con alcohol.
- **Coma alimentos calientes.**  
Coma alimentos calientes, nutritivos y ricos en calorías varias veces al día.
- **Haga preguntas sobre los medicamentos.**  
Pregúntele a su médico si algún medicamento que usted esté tomando

aumenta el riesgo de hipotermia. Entre los medicamentos que pueden causar problemas se incluyen los barbitúricos, las benzodiazepinas, la clorpromazina, la reserpina y los antidepresivos tricíclicos.

Para obtener más información sobre salud y seguridad en el lugar de trabajo, transmita o descargue cualquiera de los videos o publicaciones gratuitos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (DWC)-Seguridad en el lugar de trabajo.

- Hoja Informativa sobre el Estrés Causado por el Frío ([Inglés/Español](#)).
- Hoja Informativa de Seguridad para las Tormentas Invernales ([Inglés/Español](#)).



## Referencias

- <sup>1</sup> Brown DJ, Brugger H, Boyd J, Paal P (noviembre de 2012). "Hipotermia accidental". Revista de Medicina de Nueva Inglaterra, 367 (20): 1930-8. Web. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23150960/>. Consultado el 21 de diciembre de 2022.
- <sup>2</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Prevenga la Hipotermia y la Congelación". Sitio web. <https://www.cdc.gov/natural-disasters/psa-toolkit/preventing-hypothermia-and-frostbite.html#:~:text=Protect%20yourself%20against%20hypothermia%20and,alcohol%2C%20and%20others%20at%20risk>. Consultado el 22 de diciembre de 2022.
- <sup>3</sup> Asociación Estadounidense del Corazón. "El Frío y las Enfermedades Cardiovasculares". Sitio web. <https://www.heart.org/en/health-topics/consumer-healthcare/what-is-cardiovascular-disease/cold-weather-and-cardiovascular-disease>. Consultado el 21 de diciembre de 2022.



[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, Option 2**

*Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -Sección de Seguridad en el Área de Trabajo*

P.O. Box 12050  
Austin, TX 78701-2050

---

Descargo de Responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).