



**GRUPO DE MONTAÑA STANDARD**



# Medicina para montañeros

Resúmenes

**4**. El Frío

# La temperatura corporal

- El cuerpo tiene una temperatura de funcionamiento, 37°C, que intenta mantener constante.
  - Depende del equilibrio entre la producción de calor (actividad muscular y alimentos) y la pérdida de calor. La cabeza puede ser responsable de pérdidas de calor de hasta 40%
- El ejercicio, la ropa, el viento, la altitud, la humedad y la temperatura exterior condicionan ese equilibrio:
  - El ejercicio aumenta la temperatura
  - La ropa retiene el calor corporal, especialmente dispuesta en varias capas
  - El viento (*“me río del frío pero temo al viento”*) roba el calor guardado entre las ropas. La famosa *“sensación térmica”*.
  - La ropa mojada ya no es capaz de conservar el calor corporal
- La prenda más exterior debe ser resistente al viento y la lluvia.
  - Cuidado: cuando llueve, el Gore-Tex apenas transpira

# LESIONES SIN CONGELACION

Los signos tempranos de congelamiento incluyen piel roja o pálida, cosquilleo y entumecimiento

**1.- Eritema por frío:** áreas rojas, adormecidas e hinchadas

Requieren recalentar

**2.- Pie de trinchera,** asociado a frío y humedad

Deben mantenerse los pies secos y no excesivamente comprimidos en la bota

Se recalientan con agua tibia y soluciones desinfectantes (povidona yodada)

**3.- Sabañones (perniosis):** predisposición individual

Pueden ser útiles las pomadas de corticoides



**QUE NO HACER:**

Frotar con nieve, ropa, etc.

Acercar al fuego (riesgo de quemadura)

Consumir bebidas alcohólicas

Fumar

# CONGELACION

## PREVENIR

Botas adecuadas a la altitud y meteorología  
Manoplas o guantes (sencillos o dobles).  
“Si tienes las manos frías ponte otro jersey”  
Asegurar una hidratación adecuada (previando la congelación del agua en las cantimploras o de la rosca de estas).  
Mantener el ejercicio; no estar parados.

## QUE HACER ...si pasa:

Recalentar la zona con baño de agua tibia 20 minutos  
Paracetamol, AAS o Ibuprofeno si dolor al recuperarse.  
Si no recupera acudir a hospital

Lesiones localizadas, por exposición al frío extremo: dedos de pies y manos, cara.  
La humedad multiplica el daño del frío



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

## QUE NO HACER:

Frotar con nieve, ropa, etc.  
Masajear  
Acercar al fuego (riesgo de quemadura)  
Consumir bebidas alcohólicas  
Fumar  
Caminar si los pies tienen congelación.

# HIPOTERMIA

## QUE HACER:

Hay que estar atento a la situación de los compañeros cuando hace frío, para detectar el problema

- Buscar refugio y encender fuego
- Sustituir la ropa mojada por otra seca
- Alimentos y líquidos calientes
- General calor con ejercicio muscular si es posible
- Baño caliente cuando sea posible

Si cesan los temblores antes de haber proporcionado la ayuda anterior, puede indicar más gravedad y requiere **buscar ayuda urgente.**

Debe manejarse al sujeto con mucho cuidado.

Puede producirse una PARADA CARDIORRESPIRATORIA

Comienza cuando la temperatura corporal baja de 35°. Las primeras sensaciones son: sentir frío, temblores/escalofríos, torpeza en movimientos finos, luego para caminar, pensar...

## QUE NO HACER:

- Tomar alcohol o fumar
- Calentar el cuerpo demasiado rápido

