

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Hipotermia: El Peligro de las Bajas Temperaturas

Antonio es un cartero jubilado, él ha vivido en Nueva Inglaterra toda su vida y ha visto muchos inviernos rigurosos. Ninguno de ellos, sin embargo, fue tan frío o con tanta nieve como un invierno hace unos años; primero, la temperatura descendió bajo cero y una tormenta de nieve dejó dos pies de nieve. Luego una tormenta de hielo causó la ruptura de la red de distribución eléctrica, esto significó que Antonio no tuvo calefacción en su casa, ni tampoco la pudo abandonar. La temperatura dentro de la casa bajó rápidamente hasta 60°F. Cuando su vecino timbró en su puerta para verlo al día siguiente,

Antonio estaba confundido y balbuceando. Lo llevaron a la sala de emergencia, allí un doctor lo examinó y lo calentó; luego lo trasladaron a la casa de su hermano hasta que tuvo nuevamente la calefacción en su casa. Antonio tuvo hipotermia accidental.

El clima frío es un riesgo para las personas mayores. Casi todas las personas saben de los peligros del invierno, como la fractura de los huesos producidas por las caídas en el hielo o de los problemas de respiración causados por el aire frío. El invierno también enfría y hace bajar la temperatura corporal, eso puede ser mortal si no es tratado a tiempo. La temperatura baja en el cuerpo causada por permanecer en un lugar frío por mucho tiempo se llama hipotermia.

La temperatura corporal de 96°F, puede parecer como solo un par de grados por debajo de la temperatura normal, que es de 98.6°F. Esto puede ser peligroso y puede causar latidos irregulares del corazón, lo cual conduce a problemas del corazón y muerte.

¿Qué se Debe Observar?

Cuando usted piensa en sentir frío, probablemente piensa en escalofríos, esa es una de las cosas que el cuerpo hace cuando se enfría para calentar el cuerpo. Esta es una respuesta al mensaje enviado por los nervios. Los escalofríos incrementan la actividad de las células de los músculos para producir calor. Sentir escalofríos solamente no significa hipotermia.

Entonces, ¿Cómo se determina si alguien tiene hipotermia? Esto no es fácil, porque a algunas personas mayores no les gusta quejarse o a lo mejor no se dan cuenta de que tan frío está. Observe los titiriteos y escalofríos de la persona—estos muestran qué tan bien los músculos y nervios funcionan cuando son afectados por el frío. Tenga cuidado con:

- ◆ Confusión o adormecimiento
- ◆ Habla lenta y balbuceante o respiración poco profunda
- ◆ Pulso débil o baja presión sanguínea
- ◆ Un cambio de comportamiento durante la época de frío o un cambio en la forma de mirar

- ◆ Muchos o no escalofríos, entumecimiento de los brazos o de las piernas
- ◆ Cuartos o habitaciones frías u otras señales que indiquen que la persona ha estado en lugares fríos
- ◆ Poco control de los movimientos del cuerpo o reacciones lentas

¿Qué Debo Hacer?

Si usted piensa que alguien puede tener hipotermia, tómese la temperatura con un termómetro. Esté seguro de agitar el termómetro para que comience bajo cero, su punto más bajo. Si la temperatura no sube de 96°F, llame a emergencia para recibir ayuda. En algunas áreas este es el 911.

La única manera para decir que una persona tiene hipotermia es usando un termómetro especial, que puede leer temperaturas muy bajas del cuerpo. Muchos hospitales tienen estos termómetros. La persona *debe ser examinada* por un doctor. El doctor debe saber de la hipotermia y trabajar en un hospital con una sala de emergencia muy bien equipada. Allí, los doctores calentarán el cuerpo de la persona de adentro hacia afuera. Por ejemplo, ellos le

darán fluidos calientes directamente dentro de la vena, usando un suero. La mejoría de la persona dependerá de la cantidad de tiempo que esta persona haya sido expuesta al frío y su salud en general.

Mientras usted está esperando que la ayuda llegue, mantenga a la persona caliente y seca. Lleve a la persona a un lugar más caliente, si es posible. Envuelva a la persona en cobijas, toallas, abrigos—cualquier cosa que este a la mano. Incluso el calor de su propio cuerpo

ayudará. Acuéstese con cuidado cerca de la persona. Usted quizás quiera frotar las piernas y los brazos de la persona, pero esto puede empeorar el problema. La piel de una persona mayor puede ser más delgada y más fácil de desgarrarse que la de una persona joven.

¿Qué Cosas Me Ponen en Riesgo?

Algunas cosas que ponen a cualquier persona mayor en riesgo para la hipotermia y otras que usted puede hacer para evitarla, incluyen:

- ◆ Cambios en su cuerpo que vienen con la edad, pueden hacer más difícil sentir el frío y es posible

que sea más difícil que su cuerpo se caliente por sí mismo.

Preste atención a qué tan fría está la temperatura donde usted va a estar.

- ◆ Si usted no come bien, usted puede tener menos grasa bajo su piel. La grasa puede proteger su cuerpo, manteniéndolo caliente. Esté seguro de comer suficiente para mantener su peso.
- ◆ Algunas enfermedades pueden hacer más difícil mantener su cuerpo caliente, entre éstas se encuentran:
 - Desordenes en el sistema hormonal de su cuerpo, como la baja de tiroideo (hipotiroidismo).
 - Alguna condición que interfiera con la circulación normal de la sangre, como la diabetes.
 - Algún problema de piel como la soriasis que permite a su cuerpo perder más calor de lo normal.

Visite a su doctor regularmente, quien podrá mantener cualquier enfermedad bajo control. También trate de estar alejado de los lugares fríos.

- ◆ Limitaciones para movilizarse y conseguir cobijas o ropa que lo

mantenga caliente. Por ejemplo:

- Una artritis severa, la enfermedad del Parkinson u otras enfermedades que hacen muy difícil moverse.
 - Un derrame cerebral u otra enfermedad que pueda dejarlo paralizado o impedido mentalmente.
 - Desordenes de la memoria o demencia.
 - Una caída u otra lesión.
- ◆ Algunas medicinas frecuentemente usadas por las personas mayores, también incrementan el riesgo accidental de la hipotermia, estas incluyen medicinas usadas para los tratamientos de ansiedad, depresión o náusea; algunas medicinas que se pueden conseguir sin prescripción médica pueden causar problemas. Pregúntele a su doctor cómo las medicinas que usted está tomando pueden afectar su temperatura corporal.
- ◆ Las bebidas alcohólicas también pueden hacer bajar la temperatura corporal rápidamente. Evite ingerir alcohol, o tome

moderadamente. No beba alcohol antes de acostarse cuando hace mucho frío afuera y quizás adentro también.

- ♦ La ropa puede hacerle sentir más frío o mantenerlo caliente. La ropa estrecha puede impedir que su sangre circule libremente, esto puede indicar la baja de la temperatura corporal. Use varias capas de prendas sueltas cuando hace frío, éstas conservarán el aire caliente.

Permanezca Abrigado Tanto Adentro Como Afuera

Quizás, usted ya sabe que su salud, su edad, lo que usted come o bebe, al igual que su ropa, pueden dificultarle mantener su temperatura normal, en donde quiera que esté. Lo que usted tal vez no sabe es que la gente puede enfermarse por el frío estando dentro de un edificio también. Es más, la hipotermia puede igualmente atacar a alguien en un ancianato o en viviendas, si las habitaciones no conservan suficiente calor.

La gente que vive allí y quienes ya están enfermos pueden tener

problemas especiales para conservar el calor. Si alguien que usted conoce vive en un edificio para personas mayores, preste atención a la temperatura adentro del edificio y si la persona se viste con ropa abrigada.

Las casas o apartamentos que no están suficientemente calientes, aunque tengan una temperatura entre los 60°F a los 65°F, pueden enfermar a la persona. Este es un problema especial, si usted vive solo, porque no hay nadie más para darse cuenta del enfriamiento de la casa o para notar, si usted está teniendo los síntomas de la hipotermia. Coloque su termostato por lo menos de 68°F a 70°F. Si se va la luz y se queda sin calefacción, trate de quedarse con un amigo o con un familiar.

Evite usar calentadores portátiles si su casa se siente fría o si usted quiere bajar el termostato para reducir el costo de la calefacción. Algunos de estos calentadores presentan amenaza peligrosa de incendio y otros pueden causar envenenamiento con el monóxido de carbono. La Comisión de Seguridad de los Productos para el Consumidor tiene información sobre el uso

de los calentadores, pero hay algunas cosas que recordar:

- ◆ Asegúrese que el calentador haya sido aprobado por un laboratorio reconocido que pruebe estos artículos.
- ◆ Seleccione el tamaño correcto de acuerdo con el espacio que usted va a calentar.
- ◆ Aleje de los calentadores las sustancias que puedan encenderse como pintura, ropa, mascotas, toallas, cortinas y papeles.
- ◆ Mantenga las puertas del resto de la casa abiertas para la buena circulación del aire.
- ◆ Apague el calentador cuando usted salga de la habitación o cuando se vaya a la cama.
- ◆ Asegúrese de que los detectores de humo están trabajando.
- ◆ Coloque un detector de monóxido de carbono cerca de donde la gente duerme.
- ◆ Mantenga el tipo de extinguidor correcto cerca de usted.

No olvide protegerse del frío cuando este afuera. Escuche los reportes del tiempo y este alerta si se anuncian temperaturas muy frías o frías y con viento. Usted pierde más calor corporal en un día

con viento que en un día calmado. Los pronosticadores del tiempo lo llaman el factor del viento frío, ellos frecuentemente sugieren que aún cuando la temperatura de afuera por si sola no es baja, el factor del viento frío es suficiente para aconsejar evitar estar afuera. Si usted tiene que salir, vístase adecuadamente. Esté seguro de llevar guantes, así como ropa abrigada.

¿Existe Alguna Ayuda para mi Cuenta de la Calefacción?

Algunas veces la gente mayor necesita ayuda para asegurarse de que sus casas se mantengan con calefacción suficiente. Si su casa no tiene suficiente aislamiento térmico, contacte a su agencia de energía eléctrica local o a la compañía de gas, ellos pueden darle información sobre como mejorar el sistema de calefacción en su casa; esto puede ayudarlo a bajar las cuentas. Otra opción es calentar solamente los cuartos que usted usa, y cerrar las ventanillas y las puertas de las habitaciones que no usa. Mantenga la puerta del sótano cerrada.



Si tiene limitaciones en su presupuesto, usted puede calificar para ayuda de los pagos de la calefacción. Las agencias de energía estatal y local, o las compañías eléctrica y de gas pueden tener programas especiales. Otro posible recurso de ayuda es el Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Recursos (LIHEAP, por sus siglas en inglés). Este programa ayuda a algunas personas de escasos recursos económicos que necesitan pagar sus cuentas de calefacción y de su aire acondicionado. Su agencia local o centro para personas mayores o agencias comunitarias, pueden tener información sobre estos programas.

¿Está usted preocupado que su propietario quiere cortar el servicio del gas o de la electricidad en temperaturas frías, si usted no puede pagar su cuenta? Algunos estados y ciudades ahora tienen leyes para protegerlo por lo menos hasta que otros programas estén en efecto. No espere hasta el invierno para informarse sobre estos programas. Verifique con su gobierno local acerca de las leyes que hay donde usted vive.

Recursos

Para informar sobre un producto de consumo, contacte a:

Consumer Product Safety Commission
(Comisión de Seguridad de Productos)

Washington, DC 20207-0001

1-800-638-2772

1-800-638-8270 (TTY)

www.cpsc.gov

Para encontrar su agencia sobre el envejecimiento en su área, busque en el directorio telefónico o contacte a:

Eldercare Locator
(Localizador de Cuidados para Personas Mayores)

1-800-677-1116

www.eldercare.gov

Para más información sobre el LIHEAP

contacte a su oficina estatal.

Para ese número, llame a su agencia sobre el

envejecimiento en su area o llame a:

National Energy Assistance Referral
(Servicio Nacional de Referencia para la Asistencia Energética)

1-866-674-6327

www.acf.hhs.gov/programs/liheap



**LIHEAP Clearinghouse
(El Programa de Asistencia de
Energía para Hogares de Bajos
Recursos)**

1-888-294-8662

www.acf.hhs.gov/programs/liheap

Para más información gratis sobre la
salud y el envejecimiento, contacte a:

**National Institute on Aging
Information Center
(Instituto Nacional Sobre el
Envejecimiento Centro de
Información)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, Maryland 20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

www.nia.nih.gov



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Julio de 2003