

# Alteraciones por cambios en la temperatura corporal

---



Instituto  
Nacional de  
Aprendizaje



[Esta foto](#) de Autor desconocido se concede bajo licencia de [CC BY-SA](#).

# Introducción

En este recurso encontrará información relacionada con las alteraciones por cambio en la temperatura corporal que puede presentar la PAM, durante las labores de asistencia.



- Las exposiciones prolongadas a bajas o altas temperaturas pueden causar trastornos relacionados con el calor y el frío.
  - Hipertermia: cuando la temperatura corporal se eleva, puede ocasionar un golpe de calor.
  - Hipotermia: cuando la temperatura corporal es baja.

Pueden llevar a la muerte si no se tratan.





# Alteraciones producidas por el calor

- Consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas o de la actividad física en un ambiente caluroso.
- Algunas son:
  - calambres,
  - agotamiento o
  - golpe de calor.
- En algunas ocasiones, cuando se eleva la temperatura la sudoración no es suficiente para regular la temperatura corporal, por lo que se puede llegar a niveles peligrosos de deshidratación.

# Prevención

- Proteja a las PAM quienes son más sensibles al calor.
- Si está expuesto al calor, debe hidratarse, antes, durante y después.
- En épocas de mucho calor evite estar expuesto al sol directo, hacer ejercicio o trabajar físicamente.



# Calambres por calor

## Signos

Rigidez y dolor repentino en los músculos, en general, abdominales o de la pantorrilla.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

## Actuación

- Suspender la actividad física.
- Ir a un lugar fresco.
- Quitar la vestimenta excesiva o el abrigo.
- Estirar el músculo afectado.
- Realizar masajes suaves sobre la zona con dolor, en dirección al corazón.
- Dar agua o una bebida deportiva.



# Agotamiento por calor

- Se caracteriza por una combinación de calor a causa de la actividad física y una pérdida significativa de líquido y sales minerales en el sudor, que lleva a que la persona se sienta mareada y débil.
- Si no se resuelve, puede llevar a un golpe de calor, que en ocasiones llega a ser fatal.



# Agotamiento por calor: signos

- Piel caliente y roja por la dilatación de los vasos sanguíneos (para perder calor).
- Piel húmeda, producto del sudor.
- Debilidad, mareos o confusión.
- Náuseas o vómitos.
- Sed.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



# Agotamiento por calor: actuación

1. Suspender la actividad física.
2. Llevar a la persona a un lugar con sombra.
3. Quitar la vestimenta excesiva o el abrigo.
4. Dar agua, o una bebida deportiva.
5. Enfriar axilas, cuello, ingles y detrás de las rodillas.
6. Si la persona no mejora a los 30 minutos, llame al 9-1-1.



# Golpe de calor

- Es una emergencia.
- Puede ser mortal debido a que el cuerpo se sobrecalienta de forma peligrosa.
- Se puede producir en un tiempo corto o tardar días en desarrollarse.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)



# Golpe de calor: signos

La persona tiene todos los signos del agotamiento por calor más:

- Piel muy caliente y seca (a veces puede estar húmeda también).
- Pérdida del conocimiento.
- Convulsiones.



# Golpe de calor: actuación

- Llame al 9-1-1.
- Enfríe a la persona lo antes posible, por el medio que tenga disponible (evitando los cambios bruscos de temperatura):
  - Sumergiéndola en una bañera con agua fría hasta la barbilla (no la deje sola).
  - Aplicando compresas frías en el cuello, las ingles y las axilas.
  - Envolviéndola en una tela mojada y fresca.
  - Abanicándola cuando tiene la piel húmeda.
- Deje de enfriar a la persona cuando empiece a mejorar su estado de conciencia.





# Alteraciones producidas por el frío

## Hipotermia



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

## Congelamiento



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



# Hipotermia

- Ocurren cuando las personas están expuestas a un medio frío con material y vestimenta inadecuada.
- Se produce cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los 35 °C.



# Hipotermia



BLUE

Signos:

- Temblor incontrolable.
- Disminución de la capacidad de respuesta, mareos, confusión o torpeza.
- Piel pálida y fría.



# Hipotermia: actuación

- Saque a la persona del frío.
- Evite que siga perdiendo calor:
  - reemplace la ropa mojada por ropa seca,
  - cúbrale la cabeza y aíslela del suelo y
  - puede usar un empaque comercial de hipotermia para abrigo como se muestra en la imagen



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

- Si la persona está consciente y puede tragar, dele líquidos calientes con azúcar.

Nunca le dé una  
bebida con alcohol



# Hipotermia: actuación

- Acueste a la persona sobre el suelo interponiendo un aislante para que no pierda calor.
- Si la persona está inconsciente y no tiembla (o sea, la hipotermia es grave), o no logra recuperar la temperatura o empeora, evite que se mueva y llame al 9-1-1.



# Congelamiento

- Solo es posible en temperaturas por debajo de cero grados centígrados.
- Principalmente afecta pies, manos, mejillas, dedos, orejas y nariz.



# Congelamiento: signos

- Piel fría y adormecida (dolor en un principio, seguido de adormecimiento).
- Piel blanca de aspecto ceroso.
- Ampollas, que pueden aparecer luego del calentamiento.



foto cortesía: montanismoexpress.blogspot.com.es

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



# Congelamiento: actuación

- Mueva a la persona a un lugar cálido.
- Retire la vestimenta y las joyas de la zona lesionada.
- Sumerja el área lesionada con agua tibia (35 a 40 °C). Compruebe la temperatura del agua con su propia mano: para poder dejarla sumergida sin que se quemé.



# Congelamiento: actuación

- Si hay ampollas, no las reviente. Cuide que no se revienten separándolas de la superficie de contacto por medio de gasas.
- Hidrate a la persona con agua potable.
- Una vez realizado este procedimiento NUNCA deje que la zona lesionada vuelva a congelarse.
- Llame al 9-1-1 urgentemente.



# Cierre

- Como persona asistente debe tener mucho cuidado cuando traslada a la PAM a zonas muy frías o calientes, máxime cuando no está acostumbrada al clima. Por ejemplo, cuando organiza un paseo a la playa para las personas que viven en las nubes de coronado, el cambio de clima les puede afectar.