

Hipotermia

Descenso en la temperatura corporal central menos de 35°C, nivel que imposibilita la actividad cerebral y muscular normal

Grado de Hipotermia	Temperatura central	Calofríos	Síntomas y signos	Tratamiento
Hipotermia leve	35-32°C	+	<ul style="list-style-type: none"> · Sensación de frío · Calofríos bajo control voluntario · Imposible realizar funciones motoras complejas · Vasoconstricción periférica · Taquicardia, taquipnea · Diuresis por frío (aumento de orina) · Apatía, trastornos de conducta 	<p>En Terreno:</p> <ul style="list-style-type: none"> · detenerse · disminuir la pérdida de calor <ul style="list-style-type: none"> - más capas de ropa - ropa seca · aumentar generación de calor <ul style="list-style-type: none"> - actividad física <p>En Campamento</p> <ul style="list-style-type: none"> · disminuir la pérdida de calor <ul style="list-style-type: none"> - carpa, saco de dormir (doble), aislar del suelo - vestir con primera capa de ropa · entregar energía y calor a través de alimentación <ul style="list-style-type: none"> - consumir energía y líquidos tibios (pequeñas cant.) - preferir hidratos de carbono simples - evitar alcohol, cafeína, nicotina · entregar calor externo (*opcional, recordar seminario) <ul style="list-style-type: none"> - fuentes externas de calor radiante - botellas calientes / pads químicos · reposo, atención médica pronta.
Hipotermia moderada	32-28°C	+/-	<ul style="list-style-type: none"> · Depresión del nivel de conciencia, alucinaciones · Pérdida de coordinación motora fina · Habla susurrando · Calofríos violentos, no controlables · Conducta irracional, “destape paradójal” · Bradicardia, bradipnea · Disminución diuresis 	
Hipotermia severa	< 28°C	-	<ul style="list-style-type: none"> · Calofríos (-) · Conciencia muy deprimida o coma, posición fetal · Rigidez muscular, piel pálida, arreflexia · Pupilas dilatadas, fijas · Hibernación: pulso y respiración casi imperceptibles · Edema pulmonar, apnea (períodos que deja de respirar) · Arrimias Cardíacas 	<ul style="list-style-type: none"> · Evitar manipular brusco (riesgo de arritmias) · Evaluar signos vitales (ABC) Reanimación de acuerdo a algoritmo mencionado en seminario · Aislar del frío (carpa, colchonetas, saco) · Alimentos y líquidos si está consciente · Agregar calor: <ul style="list-style-type: none"> Botellas y/o pads químicos en axilas e ingle (prevenir fenómeno de <i>afterdrop</i>*) · Reposo, atención médica pronta.

Adaptado de - Giesbrecht G, Prehospital treatment of hypothermia. *Wilderness Environ Med* 2001;12:24-31
 - Danzl D, Accidental Hypothermia. *N Engl J Med*.1994;331:1756-1760
 - Biem J, Management of hypothermia and frostbite. *Canadian Med A J* 2003;168:305-311

*Afterdrop: descenso de la temperatura corporal central, durante el recalentamiento. Aumenta si se calientan las extremidades más que el centro.

Nicolás Thumm

nicothumm@hotmail.com

IV Seminario de Medicina de Montaña UC 2003

“Una víctima de hipotermia nunca está muerto hasta que esté caliente y muerto”