

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## La hipotermia: un peligro del clima frío

*Edgar es un cartero jubilado. Cada invierno hay unas cuantas tormentas de nieve en Virginia, donde él vive. Un día del año pasado, la temperatura alcanzó alrededor de 10°F y una tormenta descargó 2 pies de nieve, causando rupturas en los cables de electricidad. La temperatura dentro del apartamento de Edgar rápidamente bajó a 55°F. Cuando su vecino lo visitó al día siguiente para ver si estaba bien, Edgar estaba confundido y arrastrando las palabras al hablar. Lo llevaron a una sala de emergencias y un médico lo examinó. Resulta que Edgar tenía hipotermia.*

Casi todo el mundo conoce los peligros del invierno para las personas mayores, tales como la fractura de huesos por las caídas en las superficies cubiertas de hielo o los problemas de respiración causados por el aire frío. Pero no todos saben que el clima frío también puede bajar la temperatura interna del cuerpo. Este descenso en la temperatura del cuerpo se llama *hipotermia*

y puede ser mortal si no es tratada rápidamente. La hipotermia puede ocurrir en cualquier lugar, no solamente estando al aire libre y no solamente en los estados del norte. De hecho, algunas personas mayores pueden tener una forma leve de hipotermia si la temperatura en sus casas está demasiado fría.

### ¿Cuáles son las señales de la hipotermia?

Cuando usted piensa en lo que siente cuando tiene frío, probablemente piensa en escalofríos. Esa es una de las maneras en que el cuerpo se mantiene caliente cuando hace frío. Pero los escalofríos, por sí solos, no significan que una persona tenga hipotermia.

¿Cómo saber si alguien tiene hipotermia? Note si la persona muestra algunas de las siguientes señales:

- ◆ Confusión o somnolencia
- ◆ Habla lenta y arrastrada o una respiración poco profunda
- ◆ Pulso débil
- ◆ Cambio en el comportamiento o en la apariencia de la persona
- ◆ Muchos escalofríos o ausencia de escalofríos; rigidez en los brazos o en las piernas
- ◆ Control limitado de los movimientos del cuerpo o reacciones lentas

## Qué se debe hacer

La temperatura normal del cuerpo es 98.6°F. Unos cuantos grados menos, por ejemplo, 95°F, puede ser peligroso. Puede causar latidos irregulares del corazón que conducen a problemas del corazón y a la muerte.

Si usted piensa que alguien podría tener hipotermia, utilice un termómetro para tomarle la temperatura. Asegúrese de agitar el termómetro hasta que el marcador empiece debajo del punto más bajo. Cuando tome la temperatura, si ésta no sube a más de 96°F, llame por teléfono a una línea de emergencias para obtener ayuda. En muchas áreas, eso significa llamar al número 911.

### La sala de emergencias

La única manera de determinar con certeza que alguien tiene hipotermia es utilizando un termómetro especial que puede registrar temperaturas corporales muy bajas. La mayoría de los hospitales tienen estos termómetros. En la sala de emergencias, los médicos calentarán el cuerpo de la persona desde adentro hacia afuera. Por ejemplo, le pueden dar a la persona líquidos calientes directamente por vía intravenosa. La recuperación depende de cuánto tiempo la persona estuvo expuesta al frío y de su salud en general.

Mientras está esperando que llegue la ayuda, mantenga a la persona caliente y seca. Trate de trasladarla a un lugar más caliente. Cubra a la persona con cobijas, toallas o abrigos, o con cualquier cosa que tenga a mano. Incluso el calor de su propio cuerpo le ayudará a la persona. Acuéstese cerca de la persona, pero hágalo cuidadosamente. Dele a la persona algo caliente para beber, pero evite el alcohol o las bebidas que contienen cafeína, como el café corriente.

### ¿Cómo puedo mantenerme fuera de peligro?

- ◆ Trate de evitar los lugares fríos. Los cambios en el cuerpo que ocurren con la edad pueden hacer que le sea más difícil notar que está sintiendo frío.
- ◆ Es posible que no siempre le sea posible calentarse. Ponga atención a lo fría que está la temperatura en el lugar donde se encuentra.
- ◆ Consulte el pronóstico del tiempo para saber si el clima va a estar ventoso y frío. Trate de quedarse adentro o de permanecer en un lugar caliente en días fríos y ventosos. Si tiene que salir, vístase con ropa caliente y póngase un sombrero

y guantes. Un abrigo o chaqueta impermeable puede ayudarle a permanecer caliente si hace frío y está nevando.

◆ Vístase con varias capas de ropa holgada cuando hace frío. Las capas de ropa atraparán el aire caliente que se acumula entre una prenda y otra. No se ponga ropa apretada porque ésta puede impedir que la sangre circule libremente. Eso puede resultar en que el cuerpo pierda calor.

◆ Pregúntele al médico cómo los medicamentos que usted está tomando afectan el calor del cuerpo. Algunos medicamentos utilizados por las personas mayores pueden aumentar el riesgo de sufrir una hipotermia accidental. Estos medicamentos incluyen aquellos utilizados para tratar la ansiedad, la depresión o la náusea. Algunos remedios para el resfrío que se venden sin receta médica también pueden causar problemas.

◆ Cuando la temperatura desciende, tome alcohol de manera moderada o evite tomarlo. Las bebidas alcohólicas pueden hacer que el cuerpo pierda calor.

◆ Asegúrese de comer lo suficiente para mantener su peso. Si usted no come bien, puede ser que tenga menos grasa debajo de la piel. La grasa del cuerpo le ayuda a mantenerse caliente.

## Problemas de salud

Algunas enfermedades pueden hacer más difícil que el cuerpo se mantenga caliente. Éstas incluyen problemas con el sistema hormonal del cuerpo, tales como niveles bajos de las hormonas tiroideas (hipotiroidismo), problemas de salud que impiden que la sangre circule normalmente (como la diabetes) y algunos problemas de la piel que hacen que el cuerpo pierda más calor de lo normal.

Algunos problemas pueden hacer que le sea difícil ponerse ropa adicional, usar una cobija o evitar los lugares fríos. Por ejemplo:

- ◆ Una artritis severa, la enfermedad de Parkinson u otras enfermedades que hacen que sea difícil moverse
- ◆ Un ataque cerebral u otra enfermedad que pueda dejarlo paralizado y pueda hacer más difícil que usted piense claramente
- ◆ Pérdida de la memoria
- ◆ Una caída u otra lesión

## Mantenerse caliente adentro

Estar en un edificio frío puede causar hipotermia. De hecho, la hipotermia le puede ocurrir a alguien que está viviendo en un hogar de ancianos o en un edificio de vivienda grupal si los cuartos no se

mantienen lo suficientemente calientes. Las personas que ya están enfermas pueden tener dificultad especial para conservar el calor del cuerpo. Si alguien que usted conoce vive en un edificio de vivienda grupal, ponga atención a la temperatura dentro del edificio y note si la persona está vestida con ropa que la mantiene suficientemente caliente.

Aun si usted mantiene la temperatura entre 60°F y 65°F en su casa o apartamento, puede ser que esa temperatura no sea suficientemente caliente para mantenerlo fuera de peligro. En algunas personas, esa temperatura puede contribuir a la hipotermia. Este es un problema especial si usted vive solo, ya que no hay otra persona que sienta lo fría que está la casa o que note si usted está teniendo síntomas de hipotermia.

Programar el termostato a una temperatura de por lo menos entre 68°F y 70°F. Si un corte de electricidad lo deja sin calefacción, trate de quedarse con un pariente o amigo.

Es posible que esté pensando en calentar su cuarto con un calentador portátil. Pero algunos calentadores portátiles son peligrosos porque pueden

causar incendios y otros pueden causar envenenamiento por monóxido de carbono. La agencia llamada United States Consumer Product Safety Commission (Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos) tiene información sobre el uso de calentadores portátiles, pero las siguientes son algunas cosas que debe tener en mente:

- ◆ Verifique que el calentador portátil ha sido aprobado por un laboratorio reconocido que somete a prueba estos aparatos.
- ◆ escoja un calentador de tamaño correcto para el espacio que va a calentar.
- ◆ Coloque el calentador en una superficie plana y nivelada a prueba de fuego.
- ◆ Mantenga alejados del calentador a los niños y a las mascotas.
- ◆ Mantenga alejadas del calentador las cosas que puedan incendiarse como pintura, prendas de vestir, ropa y artículos de cama, cortinas y papeles.
- ◆ Si el calentador tiene una llama, mantenga una ventana abierta por lo menos una pulgada y las puertas del resto der la casa abiertas para crear una buena circulación de aire.

- ◆ Apague el calentador cuando se va del cuarto o se va a acostar.
- ◆ Asegúrese que los detectores de humo están funcionando.
- ◆ Coloque un detector de monóxido de carbono cerca de donde duermen las personas.
- ◆ Mantenga cerca un extintor de fuego aprobado.

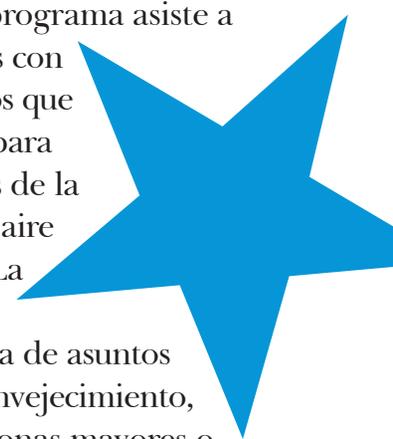
## ¿Hay ayuda para pagar las cuentas de la calefacción?

Si se le está haciendo difícil pagar las cuentas de la calefacción, hay algunos recursos que pueden ayudarle. Si su casa no tiene suficiente aislamiento térmico, póngase en contacto con la agencia estatal o local de energía o con la compañía local de electricidad o gas. Estas organizaciones pueden darle información sobre cómo proteger su casa contra la intemperie. Esto puede ayudarle a mantener bajas las cuentas de la calefacción. También puede pensar en calentar solamente los cuartos de la casa que usa. Por ejemplo, cierre las rejillas de la calefacción y las puertas de cualquier dormitorio que no usa. Además, mantenga la puerta del sótano cerrada.

Si sus ingresos son limitados, usted puede ser elegible para obtener ayuda con

los pagos de las cuentas de la calefacción. Las agencias estatales y locales de energía o las compañías de gas y electricidad pueden tener programas especiales. Otra posible fuente de ayuda es el Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés). Este programa asiste a algunas personas con ingresos limitados que necesitan ayuda para pagar las cuentas de la calefacción y del aire acondicionado. La agencia local de su área encargada de asuntos relacionados al envejecimiento, el centro de personas mayores o la agencia de acción comunitaria pueden tener información sobre estos programas.

Planee con anticipación para el clima frío. Asegúrese de que el sistema de calefacción está funcionando y que usted tiene un abrigo, sombrero y guantes calientes en el ropero. Si es necesario, obtenga ayuda para remover el hielo o la nieve alrededor de su casa. Estar preparado le ayudará a asegurar un invierno protegido y caliente.



## Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información:

### **United States Consumer Product Safety Commission (Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos)**

4330 East West Highway

Bethesda, MD 20814

1-800-638-2772 (línea gratis)

1-301-595-7054 (TTY)

*www.cpsc.gov*

*www.cpsc.gov/cpsc/pub/spanish/spanish.html*

### **Eldercare Locator**

1-800-677-1116 (línea gratis)

*www.eldercare.gov*

### **Low Income Home Energy Assistance Program (El Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos)**

370 L'Enfant Promenade, SW

5th Floor West

Washington, DC 20447

National Energy Assistance Referral Hotline (NEAR)

1-866-674-6327 (línea gratis)

1-866-367-6228 (TTY/línea gratis)

*www.liheap.ncat.org/profiles/energyhelp.htm*

### **National Association of Area Agencies on Aging**

1730 Rhode Island Avenue, NW

Suite 1200

Washington, DC 20036

1-202-872-0888

*www.n4a.org*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

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

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

*www.nia.nih.gov*

*www.nia.nih.gov/espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



[National Institute on Aging](http://www.nia.nih.gov)

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

Julio 2010: inglés

Enero 2012: traducido de inglés a español

