

# Congelamiento

El congelamiento es un riesgo cuando hace mucho frío. Puede dañarse rápidamente cualquier zona de la piel, como las orejas, dedos de los pies y manos. Busque atención médica inmediatamente cuando vea que se desarrolla un área firme y blanca con escozor o dolor en la piel que ha estado expuesta a bajas temperaturas.

## ¿Qué es el congelamiento?

El congelamiento ocurre cuando la piel se expone a temperaturas bajo cero. Se puede desarrollar congelamiento en poco tiempo si hace suficiente frío, apenas en minutos de exposición. Asegúrese de que la piel de su hijo esté cubierta cuando el clima sea muy frío, y limite el tiempo que esté al aire libre para evitar el congelamiento.

Una sensación de escozor o dolor en la piel es un signo importante de congelamiento. Puede haber daño permanente si el área se adormece. La complicación más seria es la gangrena (muerte del tejido), la cual puede requerir amputación (remoción por cirugía) de la parte afectada. La atención médica oportuna es esencial para maximizar la mejoría después de un congelamiento.

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Al principio, el área expuesta puede ponerse dura y pálida. Este estado inicial es llamado algunas veces *congelamiento superficial*. En este punto, calentar el área afectada puede evitar un daño mayor. La piel afectada puede ampollarse o pelarse durante los días siguientes.
- Aparece dolor o escozor en el área afectada. El adormecimiento se desarrolla gradualmente. Si la exposición al frío continúa, eventualmente el área se pone dura y blanca, y pierde sensibilidad.
- El área puede verse manchada, hinchada, roja y con picor cuando se calienta nuevamente. Es posible que haya dolor al calentarla, y éste puede ser bastante severo.
- Es más probable que el congelamiento afecte los dedos de manos y pies, la nariz y las orejas, pero puede ocurrir en cualquier área de la piel expuesta al frío.
- También pueden surgir otros problemas relacionados con la exposición al frío:
  - *Hipotermia (baja temperatura corporal)*. Al bajar la temperatura del cuerpo, la persona se siente extremadamente cansada y tiene poca coordinación. Hacer que entre en calor inmediatamente es esencial. Lleve inmediatamente al niño a la sala de emergencia u otra institución médica.

- *Sabañones (pernio)*. Éstos son ampollas o úlceras causadas por la exposición al frío y se presentan en muchas de las áreas afectadas por el congelamiento.

## ¿Qué causa el congelamiento?

El congelamiento ocurre cuando los fluidos dentro de los tejidos del cuerpo se congelan. El grado de congelamiento y el tiempo que éste dure determinarán la severidad del daño del tejido.

## ¿Cuáles son las posibles complicaciones del congelamiento?

La *gangrena* es la complicación seria más común. El tejido de la parte afectada del cuerpo muere y se infecta. Sin tratamiento, la infección se extiende. Es necesario el tratamiento inmediato, incluyendo cirugía para remover (amputar) la parte infectada. Los dedos de los pies son afectados más comúnmente.

## ¿Qué pone a su hijo en peligro de congelamiento?

- Estar al aire libre en el frío sin ropa protectora adecuada. En días muy fríos, con el factor bajo de sensación térmica ocasionada por el viento, las áreas expuestas de la piel pueden congelarse en minutos.
- Tomar alcohol o fumar.
- Cualquier condición médica que impida el flujo sanguíneo, incluyendo diabetes.

## ¿Puede prevenirse el congelamiento?

- Asegúrese de que su hijo esté vestido apropiadamente para clima frío. Haga que se ponga varias capas de ropa abrigada y guantes, calcetines, botas con aislamiento y sombrero.
- No permita que los niños pequeños jueguen al aire libre por largo tiempo en días fríos. Haga que entren a descansar y calentarse. En días muy fríos, mantenga los niños dentro de la casa si es posible.
- Si su hijo practica ski (esquí) u otros deportes de invierno, déle suficiente comida y líquidos. Ponerle una capa de gel de petróleo (vaselina) en la nariz y orejas le proveerá un poco de protección contra el congelamiento.
- Asegúrese de que sus hijos conozcan los signos de advertencia del congelamiento: frío o adormecimiento de

partes del cuerpo, especialmente la nariz, orejas y dedos de las manos y los pies.

## ¿Cuál es el tratamiento para el congelamiento?

*Antes de ir al doctor:*

- ¡No frote el área congelada ni la frote con nieve! Esto puede causar mayor daño a la piel.
- *Trate* de calentar el área poniéndola cerca de piel caliente si es posible (por ejemplo, en la axila). Sin embargo, *no* deje que el área se congele nuevamente, porque el descongelamiento y el congelamiento sucesivo pueden causar un daño mayor.
- *No* camine con los pies congelados, a menos que sea absolutamente necesario para buscar refugio.
- *Observe* si existen signos de hipotermia (cansancio excesivo, confusión). No descanse ni se acueste; manténgase en movimiento hasta encontrar refugio.
- *Busque* refugio y atención médica tan pronto como sea posible. Si la ayuda médica no está disponible inmediatamente, ponga el área afectada en agua tibia (*no caliente*). La exposición a altas temperaturas puede dañar la piel adormecida.

*Si el color y la sensación normal de la piel no vuelven después de recalentar el área, es esencial llevar a la persona afectada al hospital tan pronto como sea posible.*

*En el hospital:*

- Se llevarán a cabo medidas para recalentar el área, tales como un baño con agua tibia o el uso de cobertores.
- Es probable que se administre medicación para mejorar el flujo sanguíneo.
- Durante el recalentamiento, el área puede ponerse roja y extremadamente dolorosa. Es posible que se administren medicamentos para el dolor.
- El área congelada será examinada. Es probable que se requiera cirugía para remover áreas extremadamente dañadas (ampollas, piel dañada).
- Es posible que lleve un tiempo evaluar la extensión del daño por congelamiento. La recuperación completa es posible si el congelamiento no es severo. Es esencial el cuidado meticuloso de la herida, que incluye cambios de vendajes frecuentes, con especial atención en mantener el área limpia.
- Si hay muerte permanente de tejido, el área tendrá que ser amputada para prevenir o tratar la gangrena. El área de la amputación será tan pequeña como sea posible, asegurándose de que todo el tejido muerto haya sido removido.



## ¿Cuándo debo llamar al doctor?

Después de recalentar el área o mientras lo está haciendo, llame a nuestro consultorio si se presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Presencia de un área dura y adormecida.
- Dolor severo o quemazón en el área congelada.
- Fiebre, malestar u otro síntoma nuevo.
- Líquido que drena de úlceras en el área congelada.
- Cambio de color en la piel congelada.