

## Exposición al frío- Como cuidar a su hijo(a)

Queridos padres de familia,

Durante el invierno, el riesgo que nuestros hijos tengan problemas de salud por las bajas temperaturas incrementa. Es crítico que vistamos a nuestros hijos(a) con la ropa adecuada para evitar Hipotermia (reducción anormal de la temperatura del cuerpo) y daño en la primera capa de la piel (congelación). Lo siguiente les ayudara a prevenir Hipotermia y congelación

- Vista a su hijo(a) en capas:
- Asegúrese que su hijo(a) utilice una chamara grande, guantes, gorrito, y bufanda para que su boca, nariz, y oídos estén protegidos, también recordarles a nuestros hijos(as) el mantener su chamarra abotonada, guantes, gorro, y bufanda puestos cuando salgan afuera; también que eviten la exposición al viento.

**¿Qué es Hipotermia?** Cuando nos exponemos a temperaturas bajas, el cuerpo empieza a perder temperatura más rápido delo que puede producir, a esta reducción anormal de la temperatura del cuerpo se le llama Hipotermia. Cuando la temperatura de nuestro cuerpo esta demasiada baja afecta nuestro cerebro, haciendo que la persona no pueda concentrarse ni moverse adecuadamente. Hipotermia es una enfermedad peligrosa, porque la persona puede estar viéndolo sin saber; y no puede hacer nada antes que sea muy tarde. Hipotermia regularmente ocurre en temperaturas extremadamente frías, **pero** también puede ocurrir en temperaturas frías, mas cuando al quién se ha mojado con lluvia, sudor, oh sumergido en agua fría.

- **Síntomas:** escalofríos, agotamiento, confusión, manos temblorosas, pérdida de memoria, problemas de habla, y somnolencia. Bebes pueden tener piel irritada y roja también falta de energía.
- **Tratamiento:** si usted mira alguno de estos síntomas en su hijo(a) tome su temperatura con un termómetro **¡Si la temperatura de su hijo está abajo de los 95 grados, es una situación de emergencia lleve a su hijo(a) a un hospital lo más pronto posible!** si por alguna razón no puede llevar a su hijo(a) inmediatamente a un medico haga lo siguiente: Mueva a su hijo(a) a un lugar caliente, remueva cualquier ropa que tenga mojada, caliente el cuerpo con una cobija electrónica si es posible, o cúbrase usted y su hijo debajo de varias cobijas y froté su cuerpo con el de su hijo(a) para transmitirle un poco de su temperatura, dele de beber líquidos calientes (como café, chocolate, sopa, etc.) Cuando la temperatura ya este normalizada mantenga a su hijo(a) seco(a) y cobijado(a) incluyendo su cabeza y cuello. Lleve a su hijo al médico lo más pronto posible.

**Que es Congelación?** Congelación daño causado a la primera capa de la piel por temperaturas extremadamente frías. Congelación puede ocurrir con o sin Hipotermia. Congelación regularmente afecta una específica parte del cuerpo a la vez. Las partes más comunes son: pies y dedos de los pies, manos y dedos de las manos. En algunos casos el daño causado a la capa de la piel es tan grave que necesita imputación.

- **Síntomas:** cuando la piel se pone roja, irritada y con dolor. Salgase del frío oh protéjase la parte expuesta, porque cuando esto ocurre es seña que congelamiento está ocurriendo. Síntomas puede incluir entumecimiento, torpeza, piel blanca gris, oh amarilla, y la piel se siente distinta y muy firme. **Usualmente una persona no se da cuenta de congelamiento hasta alguien mas se lo hace saber, porque la parte esta dormida.**
- **Tratamiento:** Busque atención medica lo más pronto posible, si por alguna razón no puede acudir a un medico haga lo siguiente: mueva su hijo(a) a un lugar caliente sumerja la parte afectada en agua tibia( no agua caliente) y **no haga masaje a la parte afectada, froté con nieve oh use un parche caliente** la área afectada está dormida así que es muy fácil quemarla . Busque atención medica lo más pronto posible.

**Recuerde de estar alerta a cualquier cambio en el tiempo y también de las necesidades de sus hijos(as). Nuestros Niños son nuestro futuro ¡Cuidémoslos!!!**