SALUD Y SEGURIDAD EN EL FRÍO
CLIMA DE INVIERNO EN MICHIGAN

Esta hoja informativa explica algunos de los riesgos para la salud asociados con el clima frío y las formas en que puede protegerse a usted y a su familia. Continúe leyendo para conocer más sobre la hipotermia, el congelamiento, la intoxicación por monóxido de carbono y las caídas.

Riesgos para la salud durante el clima frío

La **hipotermia** es una enfermedad que puede suceder cuando su cuerpo pierde calor con más rapidez de la que puede producirlo. Su temperatura corporal desciende tanto que su cuerpo pierde la capacidad de funcionar. Las personas tienen riesgo de hipotermia en un clima muy frío, o incluso un clima fresco si tienen la piel húmeda por el agua o el sudor.

Los síntomas de hipotermia incluyen temblores, arrastrar las palabras, confusión, mover las manos sin control, somnolencia y pérdida de la conciencia. Los bebés se ven rojizos o tienen la piel muy fría. Pueden parecer sin vida o muy somnolientos.

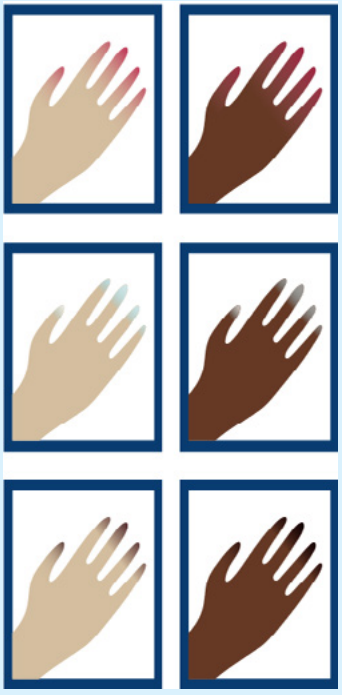
El **congelamiento** es una lesión ocasionada cuando la piel se congela porque está expuesta a temperaturas extremadamente bajas extremas. El congelamiento puede ocasionar daños permanentes en el cuerpo. En casos graves, el tejido de la piel puede estar tan dañado que es necesario extirpar (amputar) la parte del cuerpo afectada.

Etapas del congelamiento

Congelamiento:
Congelamiento leve. La piel puede enrojecerse y sentirse fría o adormecida.

Congelamiento superficial:
Las zonas afectadas se sienten calientes y con hormigueo. La piel roja se vuelve más blanca o pálida.

Congelamiento profundo:
La piel se vuelve blanca o gris azulada. La zona afectada no siente el frío y puede sentir dolor. Las articulaciones y los músculos pueden dejar de funcionar.



Nota: Los cambios de color en las zonas afectadas pueden ser difíciles de ver en pieles más oscuras.

Prevenir la hipotermia y el congelamiento

Use un gorro o abrigo para la cabeza que le cubra las orejas.

Use varias capas de vestimenta abrigada y suelta.

Use mitones forrados en vez de guantes.

Limite el tiempo al aire libre.

Evite el alcohol y las drogas.

Use calcetines que proporcionen aislamiento térmico y retiren el sudor de su piel.

¿Quiénes tienen más riesgo de tener hipotermia o congelamiento?

- Personas con mala circulación sanguínea
- Personas que no llevan vestimenta lo suficientemente abrigada
- Adultos mayores, en especial quienes no tienen alimentos, vestimenta o calefacción adecuada
- Bebés que duermen en habitaciones frías
- Personas que permanecen al aire libre durante periodos prolongados
- Personas que consumen drogas o alcohol

Intoxicación por monóxido de carbono

Durante los cortes de energía en invierno, es más probable que las personas usen generadores de gasolina, parrillas de carbón y calentadores o estufas de queroseno y propano en el interior sin la ventilación adecuada. Estos artículos producen monóxido de carbono (también denominado CO) y utilizarlos en el interior provoca un incremento del riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.[1] **El monóxido de carbono es un gas inodoro e incoloro que evita que su cuerpo reciba oxígeno**. Ocurren alrededor de 430 muertes por año en Estados Unidos a causade intoxicaciones involuntarias por monóxido de carbono.[2]

Para obtener más información sobre la intoxicación por monóxido de carbono, visite el sitio MiTracking del MDHHS, Intoxicación por monóxido de carbono.

Riesgo de caídas

Las personas corren un mayor riesgo de caerse durante el clima frío. Algunos estudios han descubierto que más del cincuenta por ciento de las lesiones relacionadas con las tormentas invernales fueron resultado de resbalones y caídas en la nieve o el hielo.[3,4]

¡Continúe leyendo para aprender cómo mantenerse usted y a su familia a salvo!

¿Cómo puedo protegerme?

Manténgase seguro en el interior

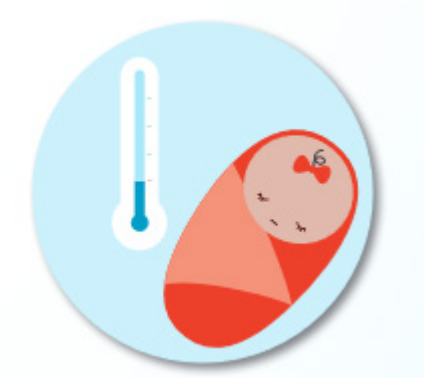
Prevenir la intoxicación por monóxido de carbono

- ✓ **Instale** detectores de monóxido de carbono que funcionen con batería o con respaldo de batería cerca de cada área para dormir en su hogar. Revise o reemplace las baterías cada primavera y otoño.
- ✓ **Haga** inspeccionar su caldera cada año.
- ✓ **Utilice** generadores al aire libre, a más de 20 pies de distancia de suhogar, puertas y ventanas.
- ⃠ No utilice un generador, una parrilla de carbón, una estufa de campamento u otro dispositivo que queme gasolina o carbón dentro de su hogar, sótano, garaje, o cerca de una ventana.
- ⃠ No utilice calentadores o estufas de queroséno o propano dentro de su hogar.
- ⃠ No encienda un automóvil o camión dentro de un garaje adjunto a su casa, incluso si deja la puerta abierta.
- ⃠ No calefaccione su casa con un horno de gas ni queme nada en una estufa o chimenea que no tenga ventilación adecuada. Haga limpiar e inspeccionar su chimenea con regularidad.

¡Solicite atención médica de inmediato si sospecha intoxicación por monóxido de carbono y se siente mareado, aturdido o con náuseas! Salga al aire libre y respire aire fresco enseguida. Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana tan pronto como pueda si sospecha que tuvo una intoxicación por monóxido de carbono.

Manténgase seguro en el interior

Asegúrese de que los bebés permanezcan abrigados:



- Nunca deje que los bebés duerman en una habitación muy fría.
- Vista a los bebés con capas de ropa abrigada, como pijamas con pie, mantas de abrigo o sacos para dormir.
- No utilice mantas sueltas en la cuna del bebé para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé. Aprende más: Proporcionar cuidado para que los bebés duerman de forma segura.
- Si no puede mantener su hogar calefaccionado, tome medidas temporales para quedarse en otro lugar.

Asegúrese de que los adultos mayores permanezcan abrigados:

- Mantenga el contacto frecuente con amigos y vecinos mayores para asegurarse de que sus hogares estén calefaccionados de forma apropiada.
- Si tiene más de 65 años, verifique la temperatura de su hogar con frecuencia durante el clima frío, ya que es posible que no note una disminución de la temperatura. Los adultos mayores pueden experimentar más problemas de salud causados por la exposición al frío.

Más consejos para el interior:

- Tenga a mano un suministro de agua de emergencia.
- Consuma comidas balanceadas y evite las bebidas alcohólicas o con cafeína para mantenerse caliente.
- Aísle su hogar. Puede instalar ventanas de tormenta o cubrir las ventanas con plástico desde el interior para evitar el ingreso de aire frío.

Manténgase seguro al aire libre

Prevenga las caídas al aire libre en invierno:

- ¡Camine como pingüino (lentamente y con pasos cortos)! Mantenga los pies separados a la altura de los hombros al caminar en zonas cubiertas de hielo o nieve.
- Evite que se forme hielo o retírelo con una pala en las entradas, pasarelas peatonales y aceras.
- Use zapatos antideslizantes con suelas de goma.
- Lleve un teléfono celular o avise a alguien que saldrá. Si se resbala y no puede levantarse, tendrá una forma de llamar para pedir ayuda o saber si alguien lo buscará.

Más consejos al aire libre:

- Use vestimenta seca y abrigada.
- Conozca los síntomas de hipotermia y congelamiento.
- Manténgase fuera del hielo.
- Evite esforzarse demasiado en el clima frío.

Si tiene una enfermedad coronaria o presión arterial alta:

- Siga los consejos de su médico sobre retirar nieve con una pala u otros trabajos extenuantes en el clima frío.

Encuentra más información sobre la preparación para el clima de invierno en bit.ly/MiReady-WinterPrep y en la página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, bit.ly/Winter-Storm-Safety.

Manténgase informado

El Servicio Meteorológico Nacional (NWS, por sus siglas en inglés) emite avisos, advertencias y consejos sobre el clima de invierno.

Una **Vigilancia** da comunicaciones anticipadas de que es *posible* el clima invernal peligroso, y de que el público debería prepararse en caso de que ocurra en su zona. Un **Aviso** indica al público que *espere* eventos y condiciones climáticas de invierno, y que debe *tener precaución* y estar listo para actuar. Una **Advertencia** alerta al público sobre la posibilidad de un clima invernal peligroso, que amenaza la vida y/o la propiedad, y todos deben *tomar medidas*. Las Vigilancias, Avisos y Advertencias son emitidos por diferentes Oficinas de Pronóstico del Tiempo (WFO, por sus siglas en inglés) en base a criterios locales y decisiones del personal. Las WFO de Michigan incluyen: Detroit/Pontiac, Grand Rapids, Gaylord, Marquette, y Northern Indiana.

¡Reciba alertas!

- Inscríbase para el Sistema de Notificaciones de Emergencia como CodeBlue para las advertencias climáticas.
- Preste atención a los informes del clima cuando hace frío o si se declara una emergencia por frío.
- Muchas aplicaciones de clima para el teléfono también proporcionan información de alerta climática de invierno de NWS.

¡Explore los datos de Michigan!

- Visite el sitio del Programa MiTracking y seleccione el botón "**Explore Data**" para obtener datos sobre las intoxicaciones por monóxido de carbono en Michigan.
  - **Para ver los datos de intoxicación por CO**, seleccione la categoría "Health" y el área de contenido "Carbon Monoxide Poisoning".
- Visite el Programa de Adaptación de Clima y Salud de Michigan (MICHAP) para conocer más sobre cómo el frío extremo y otros efectos del clima pueden afectar la salud humana.

Consejos adicionales para personas sin calefacción apropiada

- Consulte Calefacción y Servicios del MDHHS si su calefacción o servicio eléctrico ha sido o será cortado.
- Consulte Energía y Climatización del MDHHS si necesita ayuda para pagar los costos de energía y climatización.
- Envíe un mensaje de texto o llame a Michigan 211 o contacte a su departamento de salud local para encontrar refugios y otras asistencias en su zona.

Para obtener más información sobre la asistencia de energía, consulte la Guía de protección de corte y asistencia de energía de la Comisión de Servicios Públicos de Michigan (MPSC, por sus siglas en inglés).

Otros recursos

- MDHHS, Hoja informativa de Intoxicación de CO de MiTracking
- MDHHS, Servicios de Vivienda y Personas sin Hogar
- MDHHS Michigan se prepara Clima de Invierno
- CDC, Prevenir la Hipotermia y el Congelamiento
- CDC, Prepararse para las Tormentas de Invierno
- CDC, las Guías de Prevención de Intoxicación por CO
- CDC, Lo que debe saber cuando hay apagones inesperados
- MI Ready, Prepararse para las emergencias del Invierno
- MI Ready, Frío Extremo

Referencias

1. MDHHS. 2025. Carbon monoxide. https://www.michigan.gov/mdhhs/safety-injury-prev/environmentalhealth/topics/carbonmonoxide.
2. Xu, Jiaquan. 2014. QuickStats: Average Annual Number of Deaths and Death Rates from Unintentional, Non–Fire-Related Carbon Monoxide Poisoning, by Sex and Age Group — United States, 1999–2010. Morbidity and Mortality Weekly Report. Retrieved November 11, 2020, from https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6303a6.htm?s_cid=mm6303a6_e
3. Hartling L, Pickett W, Brison RJ. The injury experience observed in two emergency departments in Kingston, Ontario during “ice storm 98.” Can J Public Health. 1999;90(2):95–98.
4. Piercefield E, Wendling T, Archer P, et al. Winter storm-related injuries in Oklahoma, January 2007. JSafety Res. 2011;42(1):27–32.

Este informe fue preparado por el Programa de Adaptación de Clima y Salud de Michigan, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan, febrero de 2021.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos no excluirá de la participación, no negará beneficios, ni discriminará a ningún individuo o grupo debido a su raza, sexo, religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, identificación o expresión de género, orientación sexual,consideraciones partidarias, o incapacidad o información genética no relacionada con la elegibilidad de la persona.