

NOLA EGIN AURRE HOTZARI ETA SAIHESTU HIPOTERMIA

COMO ENFRENTARSE AL FRIO Y EVITAR LA HIPOTERMIA

ZER DA HIPOTERMIA? / ¿QUÉ ES LA HIPOTERMIA?

Larrialdi medikoko egoera bat da, gorputzaren erdiko temperatura 35 gradu zentigradutik behera jaisten denean gertatzen dena. Gure ohiko gorputzeko temperatura 36,22-36,98 °C artekoa da. Organismoaren funtzio nagusiak murrizten dira (garunak, bihotzak eta arnasbideak) eta hiltzera eraman gaitzake.

Es una situación de urgencia médica que se produce cuando la temperatura central del cuerpo desciende por debajo de los 35 grados centígrados. Nuestra temperatura corporal central habitual está entre 36,22- 36,98 °C. Se produce una disminución de las funciones principales del organismo (cerebrales, cardiacas y respiratorias) y puede llevarnos a la muerte.



NOLA SAIHESTU? / ¿CÓMO EVITARLA?

1 Ez galdu berorik honako hauen bidez / Evitar la pérdida de calor por medio de:

- Haize- eta hezetasun-eremuetan saiestu. Beharrezkoa bada, planeatuta geneukan jarduerari uko egitea. Evitar las zonas de viento y alta humedad. Renunciar a la actividad si es necesario.
- Mugitu beroa sortzeko. Baina nekea saiestuz / Moverse para generar calor pero evitando el agotamiento.
- Babes egokia bilatzea / Buscar un refugio adecuado.



- Arropa bustiak kendu berokiaren orde, eta lehorrak jarri. Ezinezkoa bada, "Lurrun-hesi" bat egingo dugu manta termikoarekin. Arropa tekniko egokia aukeratzea, geruza-sisteman oinarrituta (lehen geruza termiko transpiragarria, geruza isolatzailea eta hirugarren geruza iragazgaitz transpiragarria) / Quitarnos ropas mojadas en cuanto estemos en lugar de abrigo, y cambiarlas por secas. Si no es posible, realizaremos una "barrera de vapor" con la manta térmica. Elegir ropa técnica adecuada, basándonos en el sistema de capas (primera capa térmica, segunda capa o subcapas aislante y tercera capa impermeable transpirable, de tipo Goretex).

2 Ondo hidratatuta eta elikatuta egotea, beroa sortzeko. Edari beroak eta, batez ere, azukredunak 15 minuturo. Barra energetikoak, fruitu lehorrak. Salda beroak / Estar bien hidratados y alimentados para generar calor. Bebidas calientes y sobre todo azucaradas cada 15 minutos. Barritas energéticas, frutos secos. Caldos calientes

3 Giro beroan azkar sartzea edo isolamendu eraginkorra egitea. Gogoratu txanoa eta buruko eta lepoko buffa. Meterse rápido en un ambiente caliente o realizar un aislamiento eficaz envolviendo con la manta aluminizada o plásticos. Acordarse del gorro y buff para cabeza y cuello.

4 Eman bero-poltsak besapeetan, bularrean eta bizkarrean, baina erredurak saiesteko. Gorputzez gorputz berotzea beharrezkoa bada. Saihestu alkohola, kafeina, erretzea (oso kaltegarriak) / Aplicar bolsas de calor, en axilas, pecho y espalda, evitando las quemaduras. Cuerpo a cuerpo si fuera necesario. Evita el alcohol, cafeína, fumar (muy perjudiciales).



euskalmendizalefederazioa
FEDERACION VASCA DE MONTAÑA
BASQUE MOUNTAINEERING FEDERATION



112
SOS DEIAK

EDOZEIN LARRIALDITARAKO DEITU!
ANTE CUALQUIER EMERGENCIA ¡LLAMA!