



CUÍDATE



CONSEJOS

DE INVIERNO:

CUANDO HACE FRÍO

Y ESTAS AFUERA

 @blackthistle.streetaid

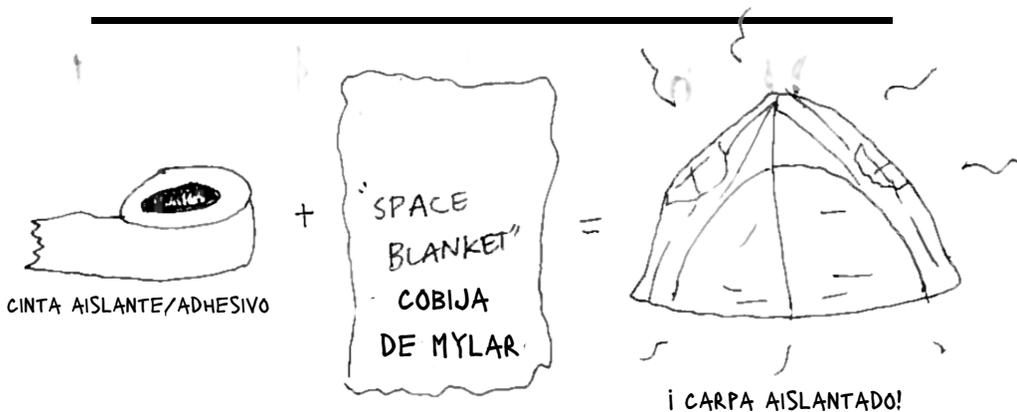


'23



Si te sobra una lona o una cobija de mylar de emergencia (Space Blankets) colócala sobre el cartón exterior debajo de tu carpa. Si puedes, eleva tu carpa y no la pongas directamente en el suelo, por ejemplo usa pallets si las tienes.

Coloca tu carpa sobre una capa de cartón y también coloca una capa de cartón al interior de tu carpa. Así tendrás por lo menos media pulgada (1.5 cm) de aislamiento. Coloca aún más cartón o una colchoneta para yoga o de espuma debajo de la zona donde duermes.



Para mantener el calor dentro de tu carpa, forra las paredes interiores con cobijas de mylar y cinta aislante/adhesiva (Duct tape).

También puedes fabricarte un saco de dormir aislante pegando dos cobijas de mylar con cinta adhesiva, o meterlas adentro de tu saco de dormir.

CONGELACIÓN

SEÑALES

- Tu piel se vuelve de color rojo o negro, o sientes dolor en la piel que esta expuesta la frio, generalmente los dedos de manos y pies, las orejas y la nariz.
- También la piel se te puede poner blanca o gris amarillento en otras partes del cuerpo.
- Tu piel se siente anormal, muy dura o como cera
- Sientes cosquilleo o adormecimiento en la piel, o te aparecen quemaduras o ampollas, o no tienes ninguna sensación



TRATAMIENTO

- Quitate la ropa mojada si tienes ropa seca para cambiarte
- No te toques ni frotes la zona afectada
- Busca un lugar donde puedas aplicarte agua tibia lentamente para calentar la zona, y no sigas afuera. Si el congelamiento es severo, te pueden salir ampollas al tratar de recalentarte y seguir expuesto al frio.
- Protege la zona y no sigas exponiéndola, no sigas caminando con pies congelados.
- Si te duele, puedes tomar un remedio para el dolor

CUANDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA:

Si después de intentar recalentar la zona continuas con sensación de dolor, quemadura, hinchazón, ampollas, la piel se pone blanca o azul/gris, pierdes sensación en la zona, la piel se pone negra y endurece, o si tus músculos y articulaciones dejan de funcionar, tienes una fiebre alta, o la piel se vuelve fría y con ronchas... cualquiera de estas cosas es mejor buscar ayuda.



HIPOTERMIA

Se produce cuando la temperatura del cuerpo cae por debajo de 95 °F (35 °C). Te puede bajar la temperatura del cuerpo aun cuando afuera no haga tanto frio, por ejemplo con 40 grados F y lluvia ya puedes tener condiciones hipotérmicas.

SÍNTOMAS

- Todos los síntomas de congelamiento
- Escalofríos
- Mucho cansancio, agotamiento
- Confusión
- Te tiemblan las manos, se ponen torpes
- Te falla la memoria y te afecta el habla, hablas enredado
- Los músculos tiesos
- El pulso débil



TRATAMIENTO:

- Debes salir del frio lo antes posible, toma bebidas calientes si encuentras
- Cámbiate la ropa si la tienes mojada
- Si no puedes refugiarte adentro, usa el calor del cuerpo de otra persona para calentarte
- Calienta el centro o tronco del cuerpo y el pecho, cuello, bajo vientre y cabeza



Busca atención médica si tienes cualquiera de estos síntomas o la temperatura de la persona es de menos de 95F/35C. Si no tienes como chequear la temperatura, trata de calentarlos con el calor de tu cuerpo y cualquier cosa a tu disposición, y **busca ayuda médica de inmediato.**

Duerme sobre cartones, una colchoneta de yoga o de espuma para mantener el calor.

Mantén tu boca y cara cubierta, usa una bufanda o gorro y mantenlas afuera del saco de dormir para no crear humedad adentro del saco con tu respiración

Si tu saco es muy grande, rellénalo por dentro con periódicos o con ropa que esté seca

Quítate la ropa mojada por la noche y ponte ropa seca si es posible. Si no, puedes dejar algo de ropa húmeda dentro del saco para secarla con el calor de tu cuerpo

Cuelga tu ropa adentro de tu carpa para dejarlas secando como en un tendedero, muévelas a menudo y evita dejar ropa mojada y goteando agua sobre tú área de dormir.

Si no tienes saco de dormir, para aislar pon varias capas de ropa o cobijas debajo de tu cuerpo para hacer una cama.



CAPAS

Cubre tu cabeza con un gorro o capucha. Perdemos hasta un 70% de calor corporal por esta parte del cuerpo si está descubierta.



Los guantes sin separación de dedos (estilo "mittens") son mejores para mantener el calor que los con dedos.

Abriga el tronco de tu cuerpo (panza, espalda y pecho)

No debes estar sudando, desabróchate el zipper o quítate una capa de ropa si sudas, la humedad te enfría.

Cuando tengas menos actividad física como por la tarde, agrega capas de ropa

Si puedes, evita usar ropa de algodón en la capa mas externa. Lo mejor es usar algo impermeable para esta capa, y si no tienes por lo menos algo sintético y no tu chamarra de jeans

Zapatos: envuélvelos en una bolsa de plástico para mantenerlos secos. Usa zapatos y no uses sandalias que expongan tus dedos. Usa calcetín doble, uno delgado junto al pie y otro mas grueso encima de este. Mantén los pies tibios y secos, sobre todo por las noches.



CALORÍAS Y ENERGÍA

Las calorías son importantes, para mantener la temperatura y seguir con un buen nivel de energía.

Cuando hace mas frio necesitamos más calorías.

- Alimentos altos en grasa y proteína son mejores para esta época, especialmente cuando te despiertas. Por ejemplo, mantequilla de cacahuete (peanut butter) con mermelada u otro alimento con nueces.
- En la noche comete una buena cena que te de muchas calorías, así recargas tu cuerpo antes de dormir para pasar la noche fría.
- Si despiertas con frio durante la noche, es bueno tener algo de comer (botanas, snacks) en tu carpa para remplazar calorías.
- No te aguantes las ganas de orinar por las noches, es mejor sacar la orina de tu cuerpo. Tu cuerpo gasta calorías para mantener ese liquido caliente en la vejiga. Puedes orinar en una botella o balde adentro de la carpa y no salir al frio.
- Baja tu nivel de consumo de alcohol y cafeína. Ambos te deshidratan y es importante tomar líquidos hidratantes. El alcohol da una sensación de calentamiento pero en realidad aumenta la pérdida de calor y el riesgo de hipotermia.
- Toma agua, el frio también contribuye a la deshidratación. Échale mantequilla a tu café o chocolate caliente, es una manera fácil de aumentar calorías y grasa en tu cuerpo y también sabe rico.



CONSEJOS GENERALES

- Una forma de calentar tu carpa es con un ladrillo o con piedras del rio que calientes en el fuego (si puede hacer fuego). Las piedras del rio pueden reventarse con cambios de temperatura bruscos, por ejemplo del fuego al aire frio, ten cuidado al usarlas.
- El desinfectante de manos puede ser usado como combustible, echa un poco en una lata de sopa o cerveza y enciéndelo. Puedes hacer una pequeña estufa. Dobra el borde superior de la lata hacia el interior para que no se derrame si se da vuelta.
- Puedes hacer un calentador llenando una botella reutilizable con agua u otro liquido caliente. Métela a la cama contigo, **asegúrate que la tapa este muy bien ajustada. Debes tener mucho cuidado de usar un recipiente que no se vaya a romper (no uses vidrio). Si se derrama el agua sobre tu cuerpo y amaneces mojado o congelado, te puede dar hipotermia.** También puedes aislar tu botella para que no se derramen los líquidos y se mantenga el calor- usa el estuche de espuma para las latas de cerveza ("beer cozy") y pégalo con cinta adhesiva.

Revisa que la tapa este bien puesta

- Cierra bien la tapa
- Botella para para cosas calientes
- Material aislante/cozy para ayudar con cambio de temperatura



No uses vidrio o botellas que no sean buenas para el calor y el frio al mismo tiempo

Este error puede ser mortal

CONSEJOS PARA LOS CARROS

Si estás en un carro, es igual que las carpas, los puedes aislar. Las ventanas se tapan con cartón, pedazos de alfombra, hule espuma, material reflector del sol, o puedes comprar un producto que se llama "Reflectix" en la ferretería o Walmart.



Abre las ventanas tantito del lado del carro que esta opuesto a donde corre el viento para tener ventilación y reducir la humedad

Crea un espacio aislado mas pequeño dentro del carro para dormir y conservar el calor. Envuelve espuma, cobijas, cobijas de mylar (Space blankets) o lo que sea para separar el espacio de dormir del resto del carro.

Como en una carpa- aísla el piso o los asientos con colchoneta de yoga o espuma o cartón. Ponte varias capas de ropa, come muchas calorías, los mismos consejos de las carpas aplican para los que duermen en los carros.

***Asegúrate que tu carro tenga buena ventilación y tubos de escape en buen funcionamiento. Si respiras monóxido de carbono al encender el motor de tu carro para calefaccionar podría ser mortal.**

Síntomas de envenenamiento por monóxido de carbono:

- Dolor de cabeza
- Falta de energía/debilidad
- Mareos, confusión, vista borrosa
- Nausea, vómito
- Falta de aire
- Perdida del conocimiento

Si tu o algún compañero se envenena con monóxido de carbono, inmediatamente busca aire fresco y pide atención médica

PROBLEMAS DE LOS PIES

Infecciones, hongos, sabañones, y "pie de trinchera" o Trench foot
SÍNTOMAS:

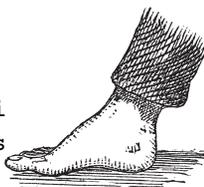
- Comezón, dolor, hinchazón, entumecimiento y hormigueo, o sentir los pies pesados
- Piel rojiza o azulada y muy húmeda
- Pueden salir ampollas o se reseca y descascara la piel, o se siente dolor al exponer los pies al calor

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- Limpia y seca tus pies todos los días
- Ponte calcetines limpios cada día si puedes
- Eleva y ventila tus pies, duerme sin calcetines si puedes, o usa un par de calcetines limpios y secos sobre tus pies limpios y secos para dormir
- Revisa tus pies todos los días

Usa un paquete de calentar por 5 minutos en tus pies

Busca ayuda médica si tus síntomas persisten o empeoran o si aparecen señales de infección



Renróllate en una cobija de mylar/space blanket con calentadores de manos ("burrito"/taco humano). Te ayudará a generar calor. También te puedes enrollar así y meterte a tu saco de dormir, o usa las cobijas de mylar pegadas con cinta adhesiva para forrar tu saco de dormir.



*Cuidado con generar demasiado calor y comenzar a sudar. Se trata de mantener el calor a nivel tibio y confortable, no de estar en un sauna demasiado caliente y sudar.

Cuando la temperatura en la noche llega a niveles bajo cero o de congelamiento, echa tus zapatos a una bolsa y mete la bolsa dentro de tu saco de dormir para que no se congelen tus zapatos. Ponlos al fondo de tu saco.

El papel de periódico sirve también para rellenar tus zapatos y absorber la humedad.



Mete los pies de tu saco de dormir en una bolsa grande de basura para que no se junte humedad y tus pies se mantengan secos

Forra el interior de tu mochila con plástico para mantener seco su contenido

Usa bolsitas de plástico pequeñas o "ziploc" para los bolsillos mas chicos de tu mochila.