

Hipotermia: Detección, Clasificación y Tratamiento en Campo

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Primeros Auxilios

Etiquetas: Sin etiquetas

Qué es la Hipotermia

La hipotermia se define como el descenso de la temperatura corporal central por debajo de 35°C (95°F). Es una de las principales causas de muerte en situaciones de supervivencia y puede desarrollarse incluso con temperaturas ambientales de 10-15°C si la persona está mojada, expuesta al viento o agotada.

El cuerpo humano produce calor mediante el metabolismo basal y la actividad muscular, pero lo pierde por cuatro mecanismos:

Conducción: Contacto directo con superficies frías (suelo, agua). El agua conduce el calor 25 veces más rápido que el aire

Convección: El viento arrastra la capa de aire caliente que rodea al cuerpo. Viento de 30 km/h puede equivaler a una bajada de 10°C en sensación térmica

Radiación: El cuerpo emite calor hacia el entorno, especialmente por la cabeza (hasta un 40% de la pérdida total)

Evaporación: Sudor, ropa mojada, respiración. Cada gramo de agua evaporada extrae 540 calorías

Escala Suiza de Hipotermia

La clasificación más utilizada en medicina de montaña y rescate:

Grado	Temperatura Central	Síntomas Clínicos	Estado de Consciencia
HT I - Leve	35-32°C	Escalofríos intensos, piel de gallina, vasoconstricción periférica, torpeza manual, dificultad para hablar	Consciente, alerta, puede temblar
HT II - Moderada	32-28°C	Cese de escalofríos, rigidez muscular, bradicardia (40-50 lpm), respiración lenta, piel azulada	Confusión, somnolencia, comportamiento paradójico (desnudarse)
HT III - Severa	28-24°C	Arritmias cardíacas graves, edema pulmonar, pupilas dilatadas, frecuencia cardíaca muy baja	Inconsciente pero con signos vitales presentes
HT IV - Profunda	Menor de 24°C	Fibrilación ventricular o asistolia, apariencia de muerte	Aparentemente muerto. Regla: no está muerto hasta que esté caliente y muerto

Detección en Campo sin Termómetro

Si no dispones de termómetro clínico, usa estos indicadores:

Test de titiriteo: Si la persona tiembla incontrolablemente, está en HT I. Si ha dejado de temblar pero está confusa, es HT II o peor

Test de coordinación: Pide que se toque la nariz con el dedo índice. La torpeza motora indica HT I-II

Test de habla: El habla arrastrada o incoherente sugiere HT II

Nivel de consciencia: Responde a órdenes verbales (HT I-II), solo a dolor (HT III), no responde (HT III-IV)

Tratamiento en Campo por Estadio

HT I - Leve (35-32°C): Recalentamiento Activo Externo

Aislar del frío: Retirar del agua, del viento, del suelo frío

Ropa seca: Cambiar TODA la ropa mojada. Si no hay ropa seca disponible, escurrir al máximo y añadir capas de aislamiento

Aislamiento del suelo: Colocar al paciente sobre mochilas, ramas, esterillas. El suelo es el mayor ladrón de calor

Envoltura: Manta térmica (lado plateado hacia la persona), mantas, sacos de dormir

Líquidos calientes: Bebidas calientes azucaradas (NO alcohol, NO cafeína)

Calor externo: Botellas con agua caliente en axilas, ingles y cuello (zonas de grandes vasos sanguíneos)

Ejercicio suave: Si la persona puede moverse de forma segura, el ejercicio genera calor

HT II - Moderada (32-28°C): Recalentamiento Suave

¡PRECAUCIÓN! A partir de HT II, el manejo inadecuado puede provocar arritmia