

Esté preparado...

## ...El agua fría le puede matar

El agua saca el calor del cuerpo 30 veces más rápido que el aire. Si la temperatura del núcleo de su cuerpo baja más de 3,5 grados Fahrenheit va a experimentar usted hipotermia que puede resultar en la muerte. Así que, el agua que está apenas más fría que su cuerpo puede ser peligrosa. La duración que uno puede sobrevivir en el agua depende mucho de la temperatura, su condición física y la preparación personal que hace.

### Shock del frío

es un estado peligroso que puede llegar a ser fatal que ocurre cuando una persona está introducida inesperadamente al agua fría como ocurriría en el caso de volcarse. Cuando la cabeza y pecho estén sumergidos en agua fría el cuerpo reacciona con inhalar involuntariamente, que aumenta la frecuencia que late el corazón y la presión sanguínea, la desorientación y puede resultar en un infarto.

### Hipotermia

ocurre cuando el cuerpo no puede mantener su temperatura normal. Como intento de proteger los órganos internos (corazón, pulmones y seso) el cuerpo empieza a apagarse sistemáticamente, el juicio y la coordinación sufren mucho y la muerte puede resultar. Una de las mejores indicaciones de que alguien está experimentando la hipotermia es si tiembla sin poder controlarse cuando esté quieto. Es importante estar quieto para poder detectar la hipotermia, como la esfuerzo que requiere el remar tiende a esconder los síntomas. Descánsense a menudo para que todo el mundo pueda dejar de esforzarse, así se podrá ver si alguien en el grupo tiene unos síntomas de la hipotermia.

## AMERICAN CANOE ASSOCIATION

El American Canoe Association es una organización sin fines de lucro (501(c)3) que promueve el piragüismo responsable y divertido. Fundado en 1880, el ACA facilita el uso recreativo y la conservación de las sendas acuáticas de los EE.UU. Para más información y para hacerse socio visite [www.americancanoe.org](http://www.americancanoe.org).



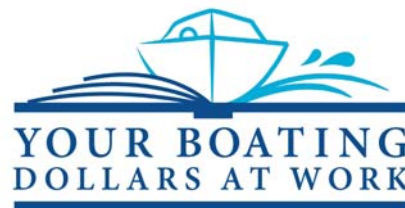
**American Canoe Association**

Phone: (540) 907-4460

Fax: (888) 229-3792

[www.americancanoe.org](http://www.americancanoe.org)

Making the world a better place to paddle. Since 1880.



Produced under a grant from the Sport Fish Restoration and Boating Trust Fund, administered by the U.S. Coast Guard.

# Sobrevivencia en agua fría



Part of ACA's Paddle Safe, Paddle Smart Series

[www.americancanoe.org](http://www.americancanoe.org)

# Para Prevenir

## Planee su viaje y sé inteligente

- Esté consciente de la temperatura del aire y del agua antes de empezar
- Siempre lleve un chaleco salvavidas
- Pale cerca de la orilla o de otros que le pueden ayudar en caso de volcarse
- Pale con otros y asegure que todos conozcan los síntomas de la hipotermia

## Alimente su cuerpo

- Coma comidas con un contenido alto de hidratos de carbono y tome mucha agua
- Ojo, que su cuerpo usa calorías para mantener su temperatura interna así como proveer energía a los músculos

## Abrígue se bien el cuerpo

- No lleve ropa de algodón en temperaturas frías
- Lleve niveles de tejidos sintéticos como vellón de poliéster para evitar recalentarse o enfriarse por sudor
- Tenga a mano un impermeable diseñado para protegerse de lluvia y de salpicaduras
- Cuando la temperatura del agua es menos de 60 grados Fahrenheit lleve ropa hecha específicamente para abrigarse cuando esté en el agua.
- Siempre lleve un traje de neopreno o un traje seco:
  - Cuando la combinación de la temperatura del aire y la del agua es menos de 120 grados

## Fahrenheit

- Si estará muy lejos de la orilla en agua fría
- Cuando el tiempo es frío o moderado y se espera estar expuesto mucho al agua

No se olvide que la gama de temperaturas en que puede abrigar bien y ser cómodo un traje seco es flexible a base de la ropa que se lleva debajo de ello. Al contrario, hay estudios que enseñan que el criterio mayor en elegir un traje de neopreno es su habilidad de capturar el agua. Llevar ropa demás permite que el agua fluya fácilmente por el traje y consecuentemente quita el calor.



## Consejos para abrigarse bien

- Lleve un gorro bien caliente que le quedará en la cabeza incluso de bajo del agua. Un casquete forrado de vellón es ideal.
- Lleve ropa seca extra, y métala en un estuche estanco.
- Pruebe su ropa protectora en un ambiente seguro para mejor conocer sus límites de protección del frío.

## Vigile su grupo

Conozca sus límites emocionales y físicos. Los miembros del grupo deben constantemente evaluarse el uno al otro. Esté consciente de cambios de actitud: retraimiento, pereza, si hablan menos que lo normal o si no comen lo suficiente.

# Aquilatar

Los síntomas típicos de la hipotermia en el orden de manifestación:

1. Escalofríos
2. Juicio perjudicado
3. Torpeza
4. Pérdida de la destreza
5. Arrastramiento de las palabras
6. Retraimiento
7. Falta de escalofríos
8. Rigidez de músculos
9. Pérdida de conocimiento
10. Muerte