

SEGURIDAD EN INVIERNO



El consumo de sustancias en combinación con las temperaturas frías o de congelación puede plantear riesgos para la salud adicionales. El saber cuáles son los signos de congelación e hipotermia puede ayudarle a mantenerse a salvo.

FACTORES DE RIESGO

- Las condiciones meteorológicas frías adormecen los sentidos y hacen que las funciones corporales se hagan más lentas, lo que dificulta reconocer las sobredosis.
- Los sentidos adormecidos pueden hacer que alguien consuma más cantidad de la sustancia para sentir los mismos efectos.
- Es más probable que las personas estén solas durante el invierno, ya que el clima frío hace que la gente encuentre refugio/refugio en el interior.
- Si se mezclan el clima frío y las sustancias, disminuye la capacidad del cuerpo para regular la temperatura interna.

CONGELACIÓN

La congelación es el daño que puede sufrir su piel si las temperaturas descienden por debajo del punto de congelación (32 F). Afecta más comúnmente a la nariz, los dedos de las manos, los dedos de los pies y las orejas. Los síntomas de la congelación dependen del tiempo que la piel haya estado expuesta al frío. Busque atención médica inmediata si siente algún síntoma de las fases 2 ó 3.

Etapa 1: Frío, llaga y dolor (congelación)

Etapa 2: Agujetas y pinchazos (congelación superficial)

Etapa 3: Entumecimiento (congelación profunda)

HIPOTERMIA

La hipotermia es una afección médica causada por la exposición a condiciones de frío, humedad o viento en las que el cuerpo ya no puede mantenerse caliente internamente. La hipotermia es una emergencia médica que debe tratarse, especialmente si experimenta algún síntoma moderado o grave. Incluso si su temperatura corporal mejora, manténgase seco y envuelto en una manta caliente, que incluya la cabeza y el cuello. Llame al 911 y obtenga atención médica lo antes posible.

TEMPRANO

- Escalofríos/rechinar de dientes
- Agotamiento
- Torpeza
- Lentitud de movimientos
- Somnolencia
- Pulso débil

MODERADO

- Respiración y ritmo cardíaco lentos
- Habla entrecortada
- Disminución de los escalofríos
- Coloración morada de la piel
- Aumento de la rigidez muscular
- Pérdida del conocimiento

SEVERO

- Pérdida de escalofríos.
- Presión arterial baja.
- Ausencia de reflejos.
- Rigidez muscular total.
- Pérdida de movimiento voluntario.
- El corazón deja de latir.

CONSEJOS PARA UN CONSUMO MÁS SEGURO DURANTE EL INVIERNO

- Busque centros de acogida, refugios o lugares cubiertos que reduzcan los efectos de los elementos
- Utilice periódicos, cartón o plástico para ayudar a acondicionar las chaquetas o las zonas para dormir
- Vístase en capas en la medida de lo posible, especialmente las manos, los pies, la cabeza y la cara
- Tenga cerca a un amigo o a una persona de confianza en caso de emergencia cuando consuma drogas
 - O visite o llame a NeverUseAlone.com/1-877-696-1996
- Minimice la mezcla de sustancias o úselas con menos frecuencia.
- Los medicamentos pueden absorberse mucho más lentamente cuando el cuerpo está frío. Es importante saber esto si va a proporcionar naloxona como respuesta a una sobredosis durante condiciones meteorológicas frías.
- Mantener la naloxona cerca del cuerpo puede evitar que se congele
- La naloxona debe descongelarse durante 15 minutos antes de utilizarla si está congelada