Cold Water Survival Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La supervivencia en aguas frías hace referencia a los conocimientos, habilidades y estrategias necesarios para sobrevivir en entornos de aguas frías. Implica comprender los riesgos asociados a la exposición al agua fría y tomar las medidas adecuadas para aumentar las posibilidades de supervivencia en esas condiciones.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL AGUA FRÍA

Hipotermia: El agua fría extrae rápidamente el calor del cuerpo, lo que provoca hipotermia, una afección en la que la temperatura central del cuerpo desciende por debajo de los niveles normales. La hipotermia afecta a las funciones cognitivas y físicas, dificultando la claridad de pensamiento, la eficacia de los movimientos y las acciones de autorrescate.

Respuesta de choque por frío: Cuando se expone repentinamente al agua fría, el cuerpo experimenta un reflejo inicial de jadeo, respiración rápida y aumento del ritmo cardíaco, conocido como respuesta de choque por frío. Esto puede provocar hiperventilación, pánico y un mayor riesgo de inhalar agua, lo que puede causar ahogamiento.

Pérdida de destreza y fuerza: El agua fría puede causar pérdida de destreza y fuerza en las extremidades, lo que dificulta nadar, agarrarse a objetos o realizar las tareas de supervivencia necesarias.

Reducción del tiempo de supervivencia: El agua fría acelera la aparición y progresión de la hipotermia en comparación con el aire frío. El tiempo de supervivencia puede limitarse a minutos u horas, dependiendo de la temperatura del agua, el estado corporal y las medidas de protección disponibles.

Inmersión y colapso en el rescate: Durante un rescate o recuperación en aguas frías, las personas pueden sufrir un colapso por inmersión o circun-rescate. Esto ocurre cuando la respuesta fisiológica del cuerpo al estrés del rescate,

como el movimiento repentino o el contacto con el agua, causa una caída en la presión sanguínea, llevando a un paro cardíaco.

Visibilidad limitada y problemas de navegación: El agua fría a menudo puede tener poca visibilidad, lo que dificulta la navegación y la búsqueda de posibles fuentes de ayuda o rutas de escape.

Aislamiento y retraso en el rescate: Los entornos de aguas frías pueden ser remotos o estar aislados, lo que aumenta el tiempo que tardan los rescatadores en llegar hasta la persona en apuros. La exposición prolongada al agua fría aumenta los riesgos.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA SOBREVIVIR EN AGUAS FRÍAS

Lleve ropa adecuada: Vístase con capas de ropa que proporcionen aislamiento y puedan atrapar el aire para mantener el calor. Elija prendas de materiales que conserven sus propiedades aislantes cuando se mojen, como la lana.

Lleve un dispositivo personal de flotación (PFD): Lleva siempre un PFD o chaleco salvavidas cuando estés en el agua fría o cerca de ella. Un PFD puede ayudarle a mantenerse a flote, conservar energía y aumentar sus posibilidades de supervivencia.

Esté atento a las condiciones meteorológicas y del agua: Consulta la previsión meteorológica y conoce las condiciones del agua antes de salir. Evite sumergirse en aguas frías durante tormentas, vientos fuertes o condiciones meteorológicas adversas.

Sistema de compañeros: Siempre que sea posible, evite aventurarse solo en aguas frías. Tener un compañero cerca aumenta las posibilidades de detección precoz y asistencia en caso de emergencia.

Aclimatación al agua fría: Exponte gradualmente al agua fría para aclimatar tu cuerpo. Esto ayuda a crear tolerancia y prepara su cuerpo para responder mejor a la inmersión en agua fría.

Informe a los demás de sus planes: Antes de realizar cualquier actividad en aguas frías, informe a alguien de confianza sobre sus planes, incluida la ruta prevista y la hora estimada de regreso.

Lleve equipo de supervivencia: Lleve consigo equipo esencial de supervivencia, como dispositivos de señalización (silbato, espejo, bengala), una linterna impermeable, una navaja y un dispositivo de comunicación (teléfono móvil, radio VHF) si dispone de él.

Aprenda y practique técnicas de supervivencia: Adquiera conocimientos y formación en técnicas de supervivencia en aguas frías. Esto incluye aprender a flotar, adoptar la Postura para Disminuir el Escape del Calor o las posiciones de Acurruca miento, conservar la energía y ejecutar estrategias de autorrescate o salvamento.

Mantenga una actitud mental positiva: Las situaciones de supervivencia en aguas frías pueden ser un reto mental. Mantenga la calma, conserve la energía y

concéntrese en mantener una actitud mental positiva. El pánico y el estrés pueden impedir pensar con claridad.

Acción inmediata: Actuar de inmediato es crucial para sobrevivir en aguas frías. Los primeros minutos son críticos para prevenir la respuesta de choque por frío, la hiperventilación y la inhalación de agua.

Gestione los riesgos de hipotermia: La hipotermia es un peligro importante en la supervivencia en aguas frías. Aprenda a reconocer los primeros signos y síntomas de hipotermia, como escalofríos, confusión y pérdida de coordinación. Tome medidas para prevenir o tratar la hipotermia rápidamente, como buscar refugio, conservar energía y técnicas de recalentamiento.

Haga señales de rescate: La señalización eficaz para el rescate es crucial en situaciones de supervivencia en aguas frías. Lleve consigo dispositivos de señalización como silbatos, espejos y bengalas para atraer la atención de posibles rescatadores. Haga ruido, cree señales visuales y utilice las herramientas u objetos disponibles para aumentar su visibilidad y las posibilidades de ser localizado.

Resistencia mental y mentalidad positiva: La supervivencia en aguas frías puede ser un reto mental. Mantener una actitud mental positiva, mantener la calma y controlar el estrés es vital para tomar decisiones acertadas, conservar la energía y aumentar las posibilidades de supervivencia. Concéntrese en las prioridades de supervivencia y evite el pánico.

Entrene y practique: Adquiera la formación adecuada y practique técnicas de supervivencia en aguas frías en entornos controlados.

LAS MEJORES TÉCNICAS DE SUPERVIVENCIA EN AGUAS FRÍAS

- **Obtenga una formación adecuada:** Busque formación profesional de organizaciones o personas con experiencia.
- **Infórmese sobre la inmersión en agua fría y la hipotermia:** Infórmese sobre los efectos de la inmersión en agua fría en el cuerpo y las fases y síntomas de la hipotermia.
- **Vístase adecuadamente:** Lleve ropa adecuada para las actividades en aguas frías. Invierta en capas aislantes, como trajes de neopreno o trajes secos, diseñados para retener el calor corporal incluso cuando están mojados.
- **Practique la natación y las técnicas de supervivencia en el agua:** Practique regularmente las técnicas de natación.
- **Familiarícese con el equipo de supervivencia:** Aprenda a utilizar y transportar el equipo de supervivencia esencial.
- **Adquirir habilidades de navegación:** Desarrollar destreza en técnicas de navegación específicas para entornos de aguas frías.
- **Mantener la forma física:** Practique ejercicio físico con regularidad para mejorar su fuerza, resistencia y aguante.
- **Cultivar la resistencia mental:** Practica técnicas como la respiración profunda, la visualización y la autoconversación positiva para mantener la compostura y la concentración durante situaciones de supervivencia en aguas frías.
- **Practicar situaciones simuladas:** Simule situaciones de supervivencia en aguas frías en un entorno controlado.

CONCLUSIÓN

Es importante tener en cuenta que las acciones y prioridades específicas en la supervivencia en aguas frías. Busque formación profesional y manténgase informado sobre las mejores prácticas para adaptarse a diferentes entornos y escenarios de aguas frías.