

GOLPE DE FRIO/ENREGELAMENTO

O golpe de frio/enregelamento é uma situação resultante da exposição excessiva ao frio; existe uma evolução progressiva que vai do torpor ao enregelamento e, por último, à gangrena e mesmo à morte.

SINAIS E SINTONIAS

Deve-se pensar na possibilidade de golpe de frio ou enregelamento sempre que haja um ou mais dos seguintes sinais e sintomas, variáveis de acordo com a gravidade da situação:

- Arrepios.
- Torpor (sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas).
- Cãibras.
- Baixa progressiva da temperatura, extremidades geladas.
- Insensibilidade às lesões.
- Dor intensa nas zonas enregeladas.
- Gangrena.
- Estado de choque.
- Coma.

O QUE DEVE FAZER

Depende da gravidade do estado da vítima. Deve:

- Desapertar-lhe os sapatos e pedir à vítima que bata com os pés no chão e as mãos uma na outra para reactivar a circulação.
- Envolver a vítima em cobertores.
- Dar-lhe bebidas quentes e açucaradas.

Nos casos mais graves, a situação pode evoluir para o estado de choque; deve então proceder como indicado na pág. 31.

É uma situação grave que necessita transporte urgente para o Hospital.

O QUE NÃO DEVE FAZER

- Mexer nas zonas do corpo congeladas.
- Iniciar o aquecimento por um banho quente.
- Dar a beber bebidas alcoólicas.



Note bem

O enregelamento é agravado pelo frio húmido, calçado apertado, fadiga, posição de pé e ingestão de bebidas alcoólicas.

Previne-se:

- Evitando a imobilidade e o excesso de cansaço.
- Habitando-se progressivamente ao frio e à altitude.
- Fazendo uma alimentação com refeições frequentes e ricas em hidratos de carbono.
- Não ingerindo bebidas alcoólicas.
- Utilizando roupas amplas e quentes, calçado largo e dois pares de meias, umas grossas e outras finas.