

# DETENGA la CONGELACIÓN

Vea las **señales** para **evitar** lesiones causadas por **clima frío**

## Señales de **congelación**

- Rigidez del área afectada
- Color pálido de la piel
- Dolor cuando vuelve el calor al área
- Ampollas e hinchazón en los casos más graves

## Señales de **hipotermia**

- Escalofríos persistentes
- Dificultad para caminar
- Confusión leve

**LA HIPOTERMIA**  
ocurre cuando la  
**temperatura** interna  
**del cuerpo** se encuentra  
por debajo de los  
**95 °F (35 °C)**

