

Expedição Criosfera - Problemas médicos decorrentes do frio

Categories : [Notícias](#)

Hoje, com a facilidade de montar-se uma dieta balanceada e roupas leves e térmicas, os problemas médicos foram muito atenuados e casos de mortes por exposição ao frio são raros. No entanto, temos que estar alerta aos seguintes problemas:

Queimadura pelo frio (frostbite) - é início do processo de congelamento de parte do corpo. Se for externa, na epiderme, formará uma bolha parecida àquela de queimadura por calor. Se rapidamente tratada, problemas graves são evitados. Mas caso progrida para os vasos internos de um artelho, isso poderá levar a gangrena e amputação. Ainda hoje ocorre com aqueles que descuidadamente tiveram que trabalhar com metal sem proteção para as mãos (ou perderam suas luvas). Os dedos dos pés também são atingidos. Secar as botas e mudar as meias diárias frequentemente é essencial. Além disso, temos que observar constantemente se não há manchas brancas no nariz e bochechas de nossos colegas, este será o primeiro sinal de queimadura por frio!

Hipotermia - Um dos problemas mais graves, pois se dá lentamente e geralmente percebido em estado mais adiantado. A temperatura do corpo como um todo cai, por exposição aos elementos, e pode ser acelerada pela má alimentação e desidratação. Ao chegar a 35°C o corpo já está tremendo, mas mais grave será quando passado este estágio, o explorador começar a sentir-se sonolento. É claro, se progredir levará a morte.

Desidratação - O problema médico mais frequente, recorrente em várias expedições ou até mesmo em estações. O interior da Antártica é muito seco e alto, e isso facilita a perda de água do corpo. O problema é que o frio mascarará a desidratação e o indivíduo não sente sede. Geralmente identificado pela dor de cabeça, dificuldade para dormir, urina escurecida e irritação.

Estamos dentro da maior reserva de água potável do mundo, infelizmente toda no estado sólido. Assim, umas das atividades essenciais de nosso acampamento é manter sempre uma panela derretendo neve.