

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA COMBATIR LOS EFECTOS DEL EXCESO DE FRÍO

¿QUIÉNES TIENEN RIESGO DE SUFRIR PROBLEMAS POR BAJAS TEMPERATURAS?

TODOS/AS SOMOS SUSCEPTIBLES DE SUFRIR TRASTORNOS ANTE EL EXCESO DE FRÍO, aunque hay grupos de personas que presentan mayor riesgo y deben estar especialmente protegidas, como son:

- Personas mayores de 65 años.
- Recién nacidos y lactantes.
- Mujeres gestantes.
- Personas que presentan enfermedades previas, especialmente las que sufren enfermedades cardiovasculares, respiratorias, neurológicas, hipotiroidismo, diabetes o trastornos psiquiátricos.
- Personas que toman algún tipo de medicación de forma crónica o que consumen una cantidad excesiva de alcohol.
- Personas con movilidad reducida, desnutridas o con agotamiento físico.
- Personas que trabajan al aire libre.
- Personas que practican deportes al aire libre en zonas frías.
- Personas sin hogar o en situación de pobreza.
- Personas con delgadez (Índice de Masa Corporal inferior a 20).
- Personas originarias de lugares cálidos.
- Personas que hayan sufrido previamente lesiones por frío.

EN POCO TIEMPO LAS BAJAS TEMPERATURAS PUEDEN SUPONER UN RIESGO PARA LA SALUD.

¿QUÉ HACER EN LOS DÍAS DE FRÍO?

La mejor forma de protegerse durante los días de mucho frío es usar el sentido común y los sistemas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para protegerse de los rigores del invierno.

PROTEJA EL HOGAR

- Es fundamental para mantener el confort en el hogar procurar un buen aislamiento térmico evitando las corrientes de aire y las fugas de calor a través de puertas y ventanas con el objetivo de mantener una temperatura mínima de 19°C. La temperatura ideal para una vivienda es de 21°C, temperaturas superiores no aportan beneficios adicionales y pueden suponer un consumo excesivo de energía.
- Realice una revisión periódica y mantenga en buen estado su sistema de calefacción.
- Si utiliza braseros en casa o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de monóxido de carbono. Asegure su adecuado funcionamiento antes de ponerlos en marcha y de que las salidas de aire no están obstruidas.
- Apague las estufas eléctricas y de gas durante la noche.
- Si su sistema de calefacción es eléctrico o necesita electricidad para su funcionamiento, es conveniente disponer de una fuente alternativa en caso de que se interrumpa el suministro de energía eléctrica.
- Tenga cuidado con la sobrecarga de la red eléctrica si dispone de varios dispositivos conectados.

CUIDADOS PERSONALES

- No tome medicamentos sin receta, ya que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- Tome una alimentación variada. Los alimentos contribuyen a mantener el organismo en calor. El frío puede aumentar la necesidad calórica.
- Es conveniente preparar comidas y bebidas calientes que aporten la energía necesaria y proporcionen calor al evitar el gasto calórico que supone beber una bebida fría.
- Manténgase hidratado mediante líquidos, aunque no tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes y evite el consumo de alcohol. El alcohol no es efectivo para combatir el frío, aunque inicialmente pueda generar una sensación de calor debido a la vasodilatación, favorece la pérdida de calor corporal, enfriando el cuerpo aún más.

PRECAUCIONES EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS

- Manténgase informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.
- Limite, en medida de lo posible, las actividades en el exterior, especialmente si pertenece a algún grupo de riesgo.
- En el exterior, respire por la nariz y no por la boca.
- Es preferible llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso. Es muy importante utilizar gorro y guantes. Las manos en particular son, junto con los pies, la parte del cuerpo más vulnerable al frío.
- Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Utilice calzado antideslizante si es posible para evitar las caídas.

PRECAUCIONES SI TIENE QUE DESPLAZARSE EN COCHE

- Evite el uso en coche siempre que no sea imprescindible. Utilice el transporte público si es posible.
- En caso de que el viaje sea inevitable, infórmese a través de la Dirección General de Tráfico, de Protección Civil, o de la Agencia Estatal de Meteorología de los riesgos en las zonas a las que va a desplazarse.
- Informe a algún conocido de su destino y de la hora prevista de llegada.
- Evite la conducción en horario nocturno y en situaciones con condiciones de baja visibilidad.
- Si permanece varias horas aislados dentro del coche, es importante ventilar para evitar que se acumule monóxido de carbono en el interior del vehículo.
- Asegúrese de disponer en su vehículo cadenas, una linterna con pilas cargadas y prendas abrigadas.
- Si hay nieve dura o hielo, ponga las cadenas y conduzca con marchas cortas y sin cambiar bruscamente de dirección.

CUIDE A LAS PERSONAS MAYORES Y NIÑOS/AS

- Si se encuentran a su cargo personas mayores o niños, vigile estrechamente su situación física, animándoles a beber líquidos, aunque no manifiesten sed.
- Preste atención a los familiares mayores que vivan solos.
- Si usted vive sólo/a, trate de mantener contacto periódico con vecinos/as o familiares.
- En mayores de 60 años y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica e inmunodeprimidos), se recomienda la vacunación contra la gripe y Covid.
- En niños de 6 meses a 4 años se recomienda la vacunación contra la gripe.
- Se recomienda la vacunación de VRS a los menores de 6 meses y a los menores de 24 meses con alto riesgo de enfermedad grave por VRS.

RECOMENDACIONES EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA Y SIMILARES

- Antes de acudir a la montaña:
 - Consulte la previsión meteorológica del área que tiene previsto visitar.
 - Acuda siempre acompañado, evite quedarse solo o separarse del grupo.
 - Elija un nivel de dificultad acorde con su preparación. Las actividades deben adaptarse a las posibilidades de la persona menos capaz física y técnicamente.
 - Infórmese de la localización de los refugios o montañas donde refugiarse en caso de descenso brusco de las temperaturas.
 - Asegúrese de que tiene el equipo necesario y que lo sabe utilizar.
 - Planifique la salida con una hora que permita terminar la ruta y regresar de día.
 - Antes de iniciar la ruta, avise a sus amigos, familiares o en su propio alojamiento de sus planes y a qué hora tiene prevista su regreso
 - Preste atención y siga las indicaciones de los carteles y otras señalizaciones que adviertan sobre los riesgos en la montaña.
 - Consulte y siga las [recomendaciones de Protección Civil](#).
- Una vez en la montaña:
 - Procure llevar un equipamiento adecuado: vestimenta apropiada, preferiblemente en varias capas, que proteja del viento, resistente al agua y transpirable.
 - Emplee guantes y bufanda. Proteja sus orejas con gorros o pasamontañas y sus ojos en caso de ventisca. Utilice botas de montaña, impermeables a la humedad.
 - Evite prendas o calzado excesivamente ajustados que puedan obstaculizar la circulación sanguínea.
 - Lleve un teléfono móvil con batería cargada para solicitar ayuda en caso de emergencia.
 - Evite, especialmente, el consumo de tabaco y también el de alcohol mientras se esté expuesto al frío.
 - Opte por alimentos ricos en carbohidratos y grasas, como chocolate, galletas, frutos secos y embutidos.
 - Evite caminar sobre hielo y mojarse.
 - No deje ninguna parte de la piel expuesta al frío.

¿QUÉ SINTOMAS PUEDEN APARECER POR FRÍO INTENSO?

El frío intenso afecta negativamente a la salud, tanto de forma directa como indirecta. En caso de frío extremo, los dos principales peligros para la salud son la hipotermia y la congelación.

- La **HIPOTERMIA** es la situación de padecer una temperatura corporal anormalmente baja. Ante el frío intenso, el cuerpo puede empezar a perder calor con mayor velocidad de la que puede compensar nuestro sistema de termorregulación. Los signos y síntomas compatibles con la hipotermia son, habitualmente en este orden de aparición, los siguientes:
 - En bebés:
 - Apariencia de falta de energía como síntoma general
 - Piel roja, brillante y fría

- En adultos:
 - Temblores atribuibles al frío
 - Agotamiento
 - Dificultad para hablar
 - Torpeza en las manos
 - Somnolencia
 - Confusión
- La **CONGELACIÓN** produce una pérdida de sensibilidad en la zona afectada, que puede estar seguida de marcas de despigmentación como primeros síntomas.
 - Señales que nos avisan del congelamiento
 - Adormecimiento de la piel
 - Piel blanca o amarillenta
 - Piel entumecida y firme

En caso de sufrir dolor en extremidades (pies y manos), la mitigación del dolor o su desaparición puede significar un signo de alerta por evolución de la congelación

¿QUÉ HACER?

- Qué hacer frente a la hipotermia
 - Lleve a la persona a una habitación o un refugio cálidos.
 - Quítele todas las prendas mojadas que tenga puestas.
 - Caliente la parte central del cuerpo primero (pecho, cuello, cabeza e ingle) con una manta eléctrica, si tiene una disponible. También puede darle calor mediante el contacto directo con su piel por debajo de capas secas de mantas, ropa, toallas o sábanas.
 - Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura del cuerpo, pero no le dé bebidas alcohólicas. No intente darle bebidas a una persona inconsciente.
 - Una persona sin sintomatología puede ayudar a calentar los pies del afectado poniéndolos sobre su pecho y las manos colocándolas debajo de las axilas.
 - Después que haya aumentado la temperatura corporal, mantenga a la persona seca y envuélvale el cuerpo, incluso la cabeza y el cuello, con una manta abrigada.
- Qué hacer frente al congelamiento
 - Evitar caminar si tiene los pies o dedos congelados, puesto que puede agravarse la lesión existente.
 - Introducir la zona lesionada en agua tibia, pero no caliente. Alternativamente también puede usar el calor de su cuerpo para calentar la zona afectada, por contacto.
 - Las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, están entumecidas y se pueden quemar sin que lo notemos.

Trate de conseguir asistencia médica lo antes posible, por los procedimientos habituales (acudir a un servicio de urgencias, teléfonos de emergencia 061 y 112).