



## CUIDADOS ANTE EL FRÍO



1. ¿Es el frío un riesgo para la salud?
2. ¿A partir de qué temperatura aumenta el riesgo?
3. ¿Qué efectos tienen las bajas temperaturas sobre la salud?
4. ¿Qué personas están más expuestas a sufrir las consecuencias del frío?
5. ¿Cómo protegerse del frío en el hogar?
6. ¿Qué prendas de abrigo resultan más recomendables cuando hace mucho frío?
7. ¿Qué alimentos resultan más adecuados para combatir las bajas temperaturas?
8. ¿Qué precauciones deben adoptarse en el exterior de las viviendas?
9. ¿Hay alguna otra medida recomendable para evitar las consecuencias del frío sobre la salud?
10. ¿Cómo ayudar a las personas más vulnerables cuando hace mucho frío?

### **1. ¿Es el frío un riesgo para la salud?**

Sí, en invierno las bajas temperaturas suponen un riesgo para la salud y son, en buena medida, responsables del mayor número de ingresos hospitalarios, urgencias, consultas ambulatorias y fallecimientos que se producen en esta época en relación con otros meses del año.

Hay un fenómeno de adaptación y aclimatación de las poblaciones al entorno en que viven. Por una parte hay una adaptación fisiológica del organismo; pero además, los diferentes tipos de vivienda, de hábitos alimentarios, de sistemas de calefacción y aislamiento de las viviendas, de costumbres sociales, hacen que las bajas temperaturas tengan una repercusión diferente en unas poblaciones respecto de otras. Por eso, paradójicamente, en los países con inviernos gélidos del norte de Europa las consecuencias del frío para la salud son menores que las que se dan en países del sur, de clima más suave.



## **2. ¿A partir de qué temperatura aumenta el riesgo?**

En Madrid se produce un aumento de la mortalidad diaria cuando la temperatura máxima no alcanza los 6º C. Cuantos más días por debajo de esa temperatura mayores los efectos nocivos para la salud. Por ello, desde un punto de vista sanitario, esta es la temperatura que debe considerarse a la hora de planificar y adoptar medidas preventivas.

## **3. ¿Qué efectos tienen las bajas temperaturas sobre la salud?**

Las personas expuestas a temperaturas muy bajas pueden sufrir congelación - que suele afectar, preferentemente, y de forma característica, a dedos de manos y pies, orejas y nariz- o un cuadro de hipotermia (pérdida de calor corporal), que si es muy severa puede llegar a ocasionar la muerte.

Más frecuentemente, el frío intenso provoca una serie de alteraciones en el funcionamiento del organismo (estrechamiento de los vasos sanguíneos y bronquios, aumento de la tensión arterial, de la viscosidad de la sangre, etc.) que contribuyen al desencadenamiento o agravamiento de enfermedades cardiovasculares y respiratorias. También las personas con enfermedades reumáticas notan un aumento de su sintomatología. Además, el frío favorece los resfriados, infecciones bronquiales, gripe etc., que se difunden con mayor facilidad al aumentar en invierno las aglomeraciones en espacios cerrados.

## **4. ¿Qué personas están más expuestas a sufrir las consecuencias del frío?**

Los grupos más vulnerables al frío son los ancianos y las personas que padecen diversas dolencias crónicas, sobre todo cardíacas o respiratorias; en el otro extremo de la vida, los bebés expuestos son sumamente vulnerables. También lo son las personas desnutridas, alcohólicas o con intoxicación etílica aguda, las que viven en hogares insalubres, los indigentes, los enfermos mentales, los consumidores de determinados fármacos, como depresores del sistema nervioso central, vasodilatadores, etc. Un grupo de riesgo adicional lo constituye el formado por las personas que practican actividades deportivas invernales (esquiadores, montañeros, cazadores, etc.).

## **5. ¿Cómo protegerse del frío en el hogar?**

- En primer lugar, resulta muy útil mantenerse informado de la situación meteorológica a través de los servicios informativos
- Conviene disponer de un termómetro en la casa para ajustar las medidas que se tomen a la temperatura existente. Atención especial merece el control de la temperatura en la habitación donde duermen los bebés y los ancianos que son dos grupos especialmente vulnerables al frío.



- Procurar un buen aislamiento térmico de la vivienda evitando las corrientes de aire y las pérdidas de calor por las puertas y ventanas. Utilizar el sistema de calefacción disponible con objeto de mantener una temperatura de unos 21° C durante el día y 18° C al acostarse. Cerrar las habitaciones que no se utilicen.
- En ausencia de un adecuado sistema de calefacción, procurar no estar sentado o quieto durante mucho tiempo. La actividad genera calor: moverse, hacer trabajos domésticos, etc. ayuda a combatir el frío.
- Tener precaución con las estufas de leña y de gas para evitar riesgos de incendio o intoxicación por monóxido de carbono. Asegurarse de que funcionan bien antes de ponerlas en marcha y de que las salidas de aire no están obstruidas para permitir una correcta ventilación.

#### **6. ¿Qué prendas de abrigo resultan más recomendables cuando hace mucho frío?**

- La ropa más apropiada estará en función de la temperatura que se consiga en el interior de la vivienda. No debe pretenderse estar con vestimenta veraniega durante el invierno. Una temperatura de 20-22° C es suficiente. Si no se dispone de un buen sistema de calefacción será necesario abrigarse más, con prendas que eviten al máximo la pérdida de calor (ropa interior de termolactyl, jerséis y calcetines de lana, guantes, etc.) teniendo en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más del frío que una sola más gruesa ya que se forman cámaras de aire aislante entre ellas.
- Las personas que viven en casas en mal estado de conservación, o en infraviviendas, frías y húmedas, y con escasos recursos económicos, deberían extremar la utilización de prendas de abrigo, incluso al acostarse: gorro y calcetines de lana, aun en el interior de la vivienda (y de la cama), bolsa de agua caliente para calentar las sábanas, etc.

#### **7. ¿Qué alimentos resultan más adecuados para combatir las bajas temperaturas?**

- Los alimentos proporcionan calor a nuestro cuerpo. El frío hace que aumenten las necesidades calóricas y por tanto el consumo de alimentos.
- Conviene hacer comidas calientes que aporten la energía necesaria (legumbres, sopa de pasta, etc.) y proporcionen además calor “psicológico”, sin renunciar a una alimentación variada que incluya el resto de alimentos (verduras, fruta, carne, huevos, pescado, cereales, leche, etc.). A lo largo del día, y antes de acostarse, una taza de alguna bebida caliente (caldo, cacao, té, leche) ayuda a mantener la temperatura corporal y es muy reconfortante. El alcohol hace que el cuerpo pierda calor y debe evitarse cuando se está expuesto al frío.



## Comunidad de Madrid

### 8. ¿Qué precauciones deben adoptarse en el exterior de las viviendas?

Limitar al máximo las actividades exteriores, especialmente si se pertenece a algún grupo de riesgo. Si es preciso salir al exterior, sobre todo si hay mucho viento:

- Permanecer en el exterior el mínimo tiempo posible. La tiritona es una buena señal de que no debe continuarse en el exterior.
- Respirar por la nariz y no por la boca: el aire se calienta al pasar por las fosas nasales y así disminuye el frío que llega a los pulmones.
- Utilizar preferiblemente una prenda de abrigo que sea resistente al viento y la humedad; por debajo de ella, varias capas de ropa no apretada. Hay que prestar especial atención a la cabeza (gorro de lana, pasamontañas, sombrero), cuello (bufanda), pies (calzado resistente al agua, calcetines de algodón y lana) y manos (guantes o manoplas).
- Evitar el agotamiento físico: el frío supone ya de por sí una sobrecarga para el corazón. En caso de tener que realizar un trabajo físico bajo el frío, debe hacerse con precaución, suavemente, procurando no agotarse, especialmente si se sufre alguna dolencia de tipo cardiorrespiratorio o hipertensión.
- Procurar permanecer seco: la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.
- Extremar la precaución en caso de hielo en las calles. Un elevado porcentaje de lesiones relacionadas con el frío tiene que ver con caídas al resbalar sobre placas de hielo. Esto es de especial importancia en el caso de las personas mayores cuyos huesos son muy frágiles y una caída puede suponer una fractura de cadera o de otros huesos. Utilizar calzado antideslizante si es posible.

### 9. ¿Hay alguna otra medida recomendable para evitar las consecuencias del frío sobre la salud?

Es importante que los mayores de 60 años o los que padecen de alguna enfermedad crónica del corazón, pulmones, riñones, diabetes, etc. se vacunen de la gripe durante el otoño. También puede ser necesaria la vacunación contra el neumococo, un microbio responsable de muchas neumonías. Consulte con su médico de cabecera.

### 10. ¿Cómo ayudar a las personas más vulnerables cuando hace mucho frío?

Es fundamental estar pendientes de familiares o vecinos que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío (ancianos que viven solos, enfermos crónicos, individuos o familias con bajos recursos, mendigos, etc.). Présteles ayuda. En caso necesario contacte con el 112 o los servicios sociales de su ayuntamiento.