

Para proteger la salud de los madrileños frente a las bajas temperaturas

La Comunidad activa por segundo año el Plan de los Efectos del Frío para proteger la salud de los madrileños

- Los ciudadanos pueden recibir SMS de alertas por frío enviando el texto ALTAFRIO al 217035 y correos electrónicos a través de la web de la Comunidad
- El mes más frío del pasado año fue febrero y la región permaneció 15 días en alerta por bajas temperaturas

9 de diciembre de 2018.- La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Sanidad, ha activado por segundo año consecutivo el Plan de Vigilancia y Control de los Efectos del Frío en la Salud, que contempla medidas informativas para proteger el estado de salud de los madrileños frente a las bajas temperaturas y reforzar la coordinación de la red sociosanitaria en el desarrollo de acciones de intervención con los colectivos más vulnerables.

El Plan estará operativo hasta el 30 de marzo y se dirige a los grupos de población más vulnerables a los efectos del frío: personas mayores, recién nacidas y lactantes, enfermos crónicos, personas sin hogar e inmigrantes en situación de precariedad. El objetivo del Plan es reducir las enfermedades asociadas a las bajas temperaturas, así como los efectos perjudiciales del frío intenso en la salud. Las bajas temperaturas agravan las enfermedades cardiovasculares y respiratorias, los síntomas de las enfermedades reumáticas y favorecen los resfriados, las infecciones bronquiales y la gripe.

El Plan establece dos niveles para establecer alerta por ola de frío, en función de las temperaturas mínimas previstas en los cuatro observatorios de la Agencia Española de Meteorología en la región madrileña. El nivel 0 o Normalidad se establece cuando las temperaturas mínimas previstas para los próximos tres días superen o alcancen los -2º C. El Nivel 1 o Alerta se activa cuando la temperatura mínima prevista para al menos uno de los próximos tres días sea inferior a -2º C, momento en que se considera que hay un incremento del riesgo por ola de frío.

Los ciudadanos interesados en recibir gratuitamente información cuando se prevea la llegada de una ola de frío pueden suscribirse al servicio de recepción de SMS enviando ALTAFRIO al número 217035, o bien recibir el Boletín de

Información de Ola de Frío por correo electrónico previa suscripción en la web: <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/frio-salud>. Ambas modalidades son compatibles. Los seguidores de la red social Twitter también pueden seguir los mensajes de alerta por Frío desde el perfil de Twitter de la Consejería de Sanidad @SaludMadrid

En la campaña 2017/2018 se activó la alerta por ola de frío en ocho ocasiones y la Comunidad de Madrid se mantuvo en alerta durante 25 días. El mes de febrero fue el más frío con un total de 15 días en alerta y con las temperaturas mínimas registradas más bajas de todo el invierno.

CONSEJOS ANTE EL FRÍO

La Consejería de Sanidad aconseja informarse de las previsiones meteorológicas antes de salir a la calle. Ante bajas temperaturas, se recomienda utilizar prendas de abrigo resistentes al viento y a la humedad y, por debajo de estas prendas, cubrirse con varias capas de ropa no excesivamente ajustadas. Protegerse adecuadamente la cabeza así como las manos, por ser zonas sensibles y de mayor pérdida de calor, y llevar calzado resistente al agua y antideslizante para evitar caídas (ante las placas de hielo) y especialmente en el caso de las personas mayores. Y procurar permanecer seco, ya que la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.

En general, se recomienda estar pendiente de las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío. En caso necesario, contactar con el 112 o los servicios sociales de su Ayuntamiento o centro de salud. Además, la Consejería de Sanidad recuerda que todavía está operativa la campaña de vacunación frente a la gripe, recomendable para personas mayores y enfermos crónicos. También puede ser necesaria la vacunación contra el neumococo, un microbio responsable de muchas neumonías, para lo cual hay que consultar en el centro de salud.

La Comunidad de Madrid recuerda que se debe tener suma precaución con las estufas de leña y gas para evitar riesgos de incendios o de intoxicación por monóxido de carbono, asegurándose de que funcionan correctamente antes de ponerlas en marcha y que las salidas de aire no están obstruidas. Para garantizar una adecuada protección en el hogar es suficiente mantener una temperatura de 20 a 22 grados, con buen aislamiento térmico.