

# Recomendaciones frente al frío

El frío agrava las enfermedades que afectan al corazón y a los pulmones, y favorece los resfriados, las infecciones bronquiales y la gripe, entre otras.

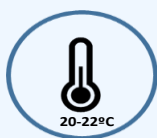
Son particularmente vulnerables a los efectos del frío, [las personas mayores](#), con dolencias crónicas (cardíacas, respiratorias, etc.), los bebés, y las personas sin hogar o con privaciones económicas.

ANTE LA PANDEMIA POR **COVID-19**

Siga [las recomendaciones para protegerse del coronavirus](#)

TAMBIÉN CUANDO LLEGUE EL FRÍO

## CONSERVE EL CALOR



Mantenga un buen aislamiento en su casa. Una Tª de 20-22°C es suficiente



Abrígue-se adecuadamente y asegúrese de que tiene suficiente comida y sus medicamentos



Evite estar quieto mucho tiempo. La actividad física combate el frío y beneficia la salud

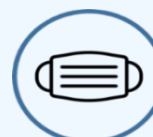
## EVITE RIESGOS



Tenga precaución con estufas de leña y gas para evitar incendios e intoxicaciones por monóxido de carbono

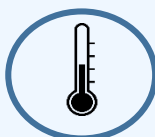


Evite beber alcohol. Al principio produce calor pero después puede llegar a provocar hipotermia.



Respire por la nariz, no por la boca. El aire se calienta en la nariz y disminuye el frío que llega a los pulmones

## CUIDE DE LOS DEMÁS



[Extreme la precaución para evitar caídas cuando se producen heladas en la calle](#)



Esté pendiente de los más vulnerables. En caso necesario, contacte con su centro de salud, farmacia, servicios sociales de su Ayuntamiento o llame al 112



[Vacúnese de la gripe](#) si tiene más de 60 años o si padece alguna enfermedad crónica