



# BAJAS TEMPERATURAS

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DE LAS BAJAS TEMPERATURAS SOBRE LA SALUD



En el exterior, respirar por la nariz y no por la boca, ya que el aire se calienta al pasar por las fosas nasales y así disminuye el frío que llega a los pulmones.



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. Utilizar calzado antideslizante si es posible.



Tener en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más que una sola gruesa.



Si se utilizan braseros o chimenea, ventilar la estancia con frecuencia. Al menos dos veces al día, durante 15 minutos cada una de las veces. Es conveniente apagar las estufas eléctricas y de gas durante la noche.



No tomar medicamentos sin receta médica, tener en cuenta que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.



Tomar una alimentación variada, y si es posible consumir fruta y verdura diariamente. Beber líquidos, aunque no se tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes y evitar el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.



Informarse sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.



Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procurar prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío (mayores, lactantes, personas sin hogar, etc.).



Se recomienda la vacunación contra la gripe en personas mayores de 65 años y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica, bajas defensas).



# CONGELACIÓN

La congelación produce una pérdida de la sensibilidad en la zona afectada, que puede estar seguida de pérdida de color en la piel como primeros síntomas.



Las zonas más propensas a las lesiones son las más expuestas (la nariz, las orejas y las mejillas) y también las más periféricas (los dedos de la mano y del pie).

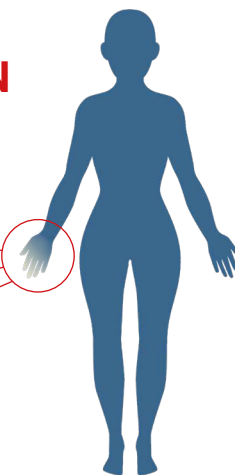


## SEÑALES QUE NOS AVISAN DE LA CONGELACIÓN:

Adormecimiento de la piel

Piel blanca o amarillenta

Piel endurecida



## QUÉ HACER FRENTE A LA CONGELACIÓN

1

Evitar caminar si tiene los pies o los dedos congelados, puesto que puede agravarse la lesión existente.



2

Introducir la zona lesionada en agua tibia, pero no caliente. Alternativamente también puede usar el calor del cuerpo para calentar la zona afectada, por contacto.



3

Tener presente que las zonas afectadas tienen menos sensibilidad y se pueden quemar sin notarlos.





# HIPOTERMIA

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 se puede empezar a perder calor con más rapidez de la que puede compensar nuestro cuerpo.

## SEÑALES DE UNA POSIBLE HIPOTERMIA

### EN PERSONAS ADULTAS



Temblores



Agotamiento



Dificultad para hablar



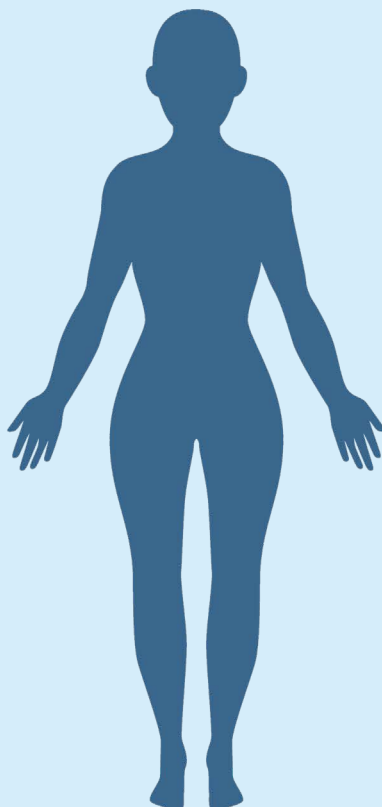
Torpeza en las manos



Adormecimiento



Confusión



### EN BEBÉS

Apariencia de falta de energía como síntoma general



Piel roja, brillante y fría



Puede llegar a afectar al cerebro y la consecuencia es que se tenga dificultades para moverse o pensar con normalidad.