



“Preparados ante el frío”

PREVENIR ES VIVIR

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja

Qué hacer para prevenir los problemas que el frío produce en la Salud

¿Cómo afecta el frío a nuestra salud?

Cuando hace frío, en condiciones normales, el termostato interno de nuestro organismo reacciona provocando el estrechamiento de los vasos sanguíneos, y evitando así que perdamos el calor de nuestro cuerpo

No obstante, cuando además de frío, existe humedad o viento, o la situación personal es extrema (niños y ancianos, personas enfermas, etc,...) nuestro organismo tiene que hacer un esfuerzo para adaptarse y mantener la temperatura corporal normal.

Esta adaptación hace que el organismo reaccione con pequeñas contracciones involuntarias de los músculos (tiritona) para mantener el calor.

¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud?

Los problemas de salud asociados a las bajas temperaturas pueden evitarse con medidas sencillas; a continuación le mostramos algunas recomendaciones que usted puede poner en práctica ante la **llegada del frío**.

En el exterior (en la calle, en el campo, etc...):

- ✓ Procure buscar refugio en un lugar cerrado. Si tiene que permanecer en el exterior, procure **resguardarse del frío y la humedad**.
- ✓ Si puede, evite las actividades en el exterior sobre todo una vez que se haya ido el sol.
- ✓ Si tiene que hacer actividades en el exterior durante las horas de más frío (una vez oscurecido) **no olvide abrigarse, (sobre todo las extremidades), no llevar prendas apretadas o mojadas, beba líquidos calientes y azucarados, no tome bebidas alcohólicas y permanezca en movimiento.**

En el hogar:

- ✓ Procure permanecer en las **estancias donde haya algún foco de calor (radiador, estufa,..) o donde pueda estar abrigado.**
- ✓ Cierre las ventanas, baje las persianas, corra las cortinas.... **evitando que las corrientes de aire o el agua entren .**
- ✓ Utilice las medidas tradicionales a su alcance: mantas, estufas, radiadores,.... recuerde que el papel entre el cuerpo y la ropa hace que el calor corporal se mantenga.
- ✓ Si utiliza **braseros de carbón o enciende algún fuego, recuerde que tiene que dejar entrar el aire de cuando en cuando** ,para no correr riesgo de asfixia.

En el automóvil:

- ✓ **Solo** emprenda viaje si es imprescindible.
- ✓ **Lleve** el depósito lleno de combustible.
- ✓ **Lleve** una manta.
- ✓ **Cargue** la batería del teléfono móvil antes de salir.
- ✓ **Lleve líquidos azucarados y calientes (termo con café, caldo o leche caliente).**
- ✓ **Utilice la calefacción**, pero cada cierto tiempo (1/2 h aprox), abra durante unos segundos las ventanas.
- ✓ **Si viaja con personas vulnerables (personas mayores, infancia, enfermos crónicos...)** preste especial atención a los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar y salir del vehículo y que pueden afectar a los pasajeros del mismo. Tomando las precauciones necesarias; bajar la temperatura interior poco a poco e incluso abrir un poco la ventana poco antes de bajarse del vehículo.
- ✓ Cuando haga un viaje largo no olvide **descansar y consumir alimentos calientes. Nunca bebidas alcohólicas.**

A nivel personal:

- ✓ Intente **mantenerse seco y abrigado** de forma continua.
- ✓ Use **ropa de abrigo** (varias prendas superpuestas: camiseta, camisa, jersey...), no apretada y proteja de manera especial cabeza, manos y pies.
- ✓ Utilice un **calzado** impermeable, cómodo y que no le apriete.

En las comidas:

- ✓ Haga **comidas con alto contenido en grasas y azúcares** que le aporten la energía necesaria para combatir el frío
- ✓ **Beba líquidos azucarados y calientes** siempre que no exista contraindicación médica.
- ✓ Evite las bebidas alcohólicas.

Si tiene algún problema de salud:

- ✓ **Consulte con su médico** acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar si padece alguna enfermedad de riesgo.
- ✓ Siga tomando sus medicamentos. **No se automedique.**
- ✓ **Si se encuentra mal, no se pare** e intente resguardarse mientras **pide ayuda.**

El frío no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

- Personas mayores.
- Personas con enfermedades (enfermedad cardiovascular, cerebro vascular, respiratoria, renal, neurológica, diabetes, encamados...) o tomando medicamentos o drogas.
- Personas con discapacidades.
- Personas con bajo peso.
- Alcohólicos.
- Infancia.

AYUDE A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES DE SU ENTORNO