



En
guardia
contra el
frío



Cruz Roja

Hábitos saludables ante la ola de frío

¿Qué efectos inmediatos puede tener el frío?

Si no conseguimos regular la temperatura, el frío puede afectar a nuestra salud y podemos sufrir una hipotermia. Los síntomas más frecuentes son...

En la hipotermia leve:

- Piel enrojecida.
- Escalofríos y temblores.
- Pulso y respiración rápida.
- Fatiga y somnolencia.

Cómo actuar:

Interrumpe la actividad y busca un lugar seco y cálido. Abrígate con mantas, bebe líquidos calientes (sin cafeína ni alcohol), y evita movimientos bruscos.

En la hipotermia grave:

- Temperatura corporal muy baja.
- Piel fría, pálida o azulada.
- Pulso y respiración muy lenta, débil o irregular.
- Confusión, pérdida de memoria o inconsciencia.
- Rigidez muscular y pérdida de coordinación.

Cómo actuar:

Pide ayuda médica y lleva a la persona a un lugar cálido, envuélvela en mantas y, si está consciente, dale bebidas calientes sin alcohol ni cafeína. Mantenla en posición horizontal si es posible y, si tiene la ropa mojada, quítasela. Evita aplicar calor directo como baños calientes, y no masajees las extremidades.



¿Sabes que el frío afecta a tu salud?

Las bajas temperaturas pueden desencadenar serios **problemas de salud**: de ahí la importancia de conocer las medidas de **prevención y actuación** en estos casos para mejorar nuestra calidad de vida.

¿A quién afecta más el frío?

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

- **Personas mayores.**
- **Niños, niñas y bebés.**
- **Personas con enfermedades crónicas** y en tratamiento con determinados fármacos.
- **Personas con movilidad reducida.**
- **Mujeres embarazadas.**
- **Personas con bajo peso.**
- **Personas que trabajan al aire libre.**
- **Personas con adicción al alcohol** o a otras sustancias depresoras del sistema nervioso.

Ante problemas de salud

- 1** Consulta con tu médica o médico de referencia acerca de las medidas suplementarias a adoptar si padeces alguna enfermedad de riesgo.
- 2** Sigue tomando tus medicamentos. No te automediques.
- 3** Mantén el contacto con las personas consideradas más vulnerables (llamadas o visitas) para poder valorar su situación concreta y prevenir efectos graves de las bajas temperaturas.





Hábitos saludables ante las bajas temperaturas

Los problemas de salud asociados al frío intenso pueden evitarse con medidas muy sencillas. ¡Entre todos podemos prepararnos para estar **#EnGuardiaContraElFrío!**

❄️ Tu alimentación e hidratación ❄️

Bebe líquidos calientes como infusiones, caldos y sopas, evitando el consumo de bebidas alcohólicas.

Come alimentos ricos en calorías y nutrientes, como guisos, legumbres y frutos secos.

❄️ Ropa y complementos ❄️

Viste ropa abrigada, no apretada y que traspire (en lugar de una sola de tejido grueso, utiliza varias prendas ligeras superpuestas en capas).

Emplea guantes, bufandas y gorros que cubran bien la cabeza y las orejas.

Ponte calzado antideslizante, calcetines gruesos y vestimenta impermeable que te proteja del viento y de la lluvia.

❄️ En exteriores ❄️

Evita salir durante las horas más frías del día (temprano en la mañana o al anochecer).

Si tienes que permanecer en exteriores:

- **Procura moverte con frecuencia** para generar calor corporal, sin realizar esfuerzos excesivos.
- **Busca refugio en lugares cálidos** y protégete del viento y la humedad, evitando transitar por zonas congeladas.

❄️ En casa ❄️

Cierra puertas, ventanas y cortinas para conservar el calor y evitar que entren corrientes de aire o agua.

Permanece en las estancias más calientes de la casa (provistas de radiador, calefacción...) y abrígate con mantas.

Ventila las estancias a diario, especialmente las provistas de braseros de carbón o chimenea.

Asegúrate del buen funcionamiento de las estufas, mantenlas alejadas de elementos inflamables y apágalas durante la noche.

❄️ Viajando ❄️

Viaja en transporte público o, si lo haces en coche, en compañía. Evita viajar en condiciones meteorológicas adversas.

Previo al viaje:

- **Infórmate de la situación meteorológica** y del estado de las carreteras, así como de los puntos de descanso o refugio.
- **Asegúrate del adecuado funcionamiento del vehículo** (neumáticos, frenos, luces, etc.), de que el depósito está lleno y de llevar cadenas.
- **Carga la batería del móvil.**

Durante el viaje:

- **Utiliza la calefacción**, pero ventila el interior periódicamente durante unos segundos.
- **Descansa** y lleva líquidos azucarados y calientes si el viaje es largo.
- **Ten cuidado con los cambios bruscos de temperatura** al entrar o salir del coche.
- **No dejes a niñas, niños, personas mayores ni animales en vehículos estacionados.**

