

# Consejos de salud ante el frío intenso

## En el hogar

- Mantener el calor evitando corrientes de aire y pérdidas de calor por puertas y ventanas. Cerrar las habitaciones que no se utilicen.
- Procurar no estar sentado o quieto durante mucho tiempo. La actividad física genera calor: moverse, hacer trabajos domésticos etc, ayudan a combatir el frío.
- Tener cuidado con las estufas para evitar riesgos de incendio o en caso de que sean de leña, carbón o gas, riesgos de intoxicación. Asegurarse de que funcionan bien.

## Ropa

Estará en función de la temperatura que se consiga en el interior de la vivienda:

- Si existe un buen sistema de calefacción no es necesario abrigarse mucho.
- Si no se dispone de un buen sistema de calefacción será necesario protegerse, con prendas que eviten al máximo la pérdida de calor (ropa interior térmica tipo thermolactyl o polipropileno, jerseys y calcetines de lana, guantes, gorro, bufandas, etc), teniendo en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más del frío que una sola más gruesa ya que se forman cámaras de aire aislante entre las capas.
- En caso de no disponer de ningún tipo de calefacción será necesario extremar la utilización de prendas de abrigo, incluso al acostarse. Conviene recordar en este sentido que por la cabeza y los pies se pierde una gran cantidad de calor; por tanto, llevar gorro y calcetines de lana, aun en el interior de la vivienda (y de la cama) puede resultar muy útil. También puede ayudar una bolsa de agua caliente para calentar las sábanas.

## Alimentación

Los alimentos proporcionan calor a nuestro cuerpo. Con el frío necesitamos aumentar el consumo de alimentos:

- Conviene hacer comidas calientes que aporten la energía necesaria y proporcionen además calor (legumbres, sopa de pasta etc) pero manteniendo una alimentación variada que incluya el resto de alimentos (verduras, fruta, pan o cereales, leche, pescado, carne, huevos, etc). A lo largo del día y antes de acostarse una taza de alguna bebida caliente (caldo, cacao, té, leche) ayuda a mantener la temperatura corporal y es muy reconfortante.
- El alcohol hace que el cuerpo pierda calor y no se recomienda.

## Fuera de casa

Evitar en lo posible salir a la calle, sobre todo personas mayores o con enfermedades crónicas

Si es preciso salir al exterior, y sobre todo si hay mucho viento:

- Permanecer en el exterior el mínimo tiempo posible
- Utilizar prendas de abrigo preferiblemente resistentes al viento y la humedad. Prestar especial atención a la cabeza (gorro de lana, pasamontañas, sombrero), cuello (bufanda), pies (calzado)

resistente al agua, calcetines de algodón y lana) y manos (guantes o manoplas).

- Evitar el ejercicio físico intenso: el frío supone ya de por sí una sobrecarga para el corazón. En caso de tener que realizar un trabajo físico bajo el frío, debe hacerse con precaución, suavemente, procurando no agotarse, especialmente si se sufre alguna dolencia de tipo cardiorrespiratorio o hipertensión.

- Procurar permanecer seco: la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.

- 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.

### **Viajes en coche**

En la medida de lo posible evitar los desplazamientos. Si resulta indispensable viajar conviene seguir los siguientes consejos:

- Informarse de la situación meteorológica y del estado de las carreteras.

- Revisar el estado del vehículo antes de iniciar el viaje (neumáticos, ruedas de repuesto, frenos, luces, anticongelante, etc) y llevar el depósito lleno.

- Evitar las carreteras heladas o con nieve. Llevar siempre cadenas.

- Llevar radio, un teléfono móvil, linterna, pilas, alimentos, agua, mantas, ropa de abrigo y la medicación habitual que se esté tomando.

- Extremar las precauciones en la conducción: velocidad adecuada, distancia de seguridad...

### **En caso de quedar bloqueado**

- Permanecer dentro del coche es a menudo la opción más segura hasta que se resuelve el bloqueo o llegan los auxilios.

- Cubrirse con todas las ropas de abrigo disponibles

- Permanecer despierto. Se es menos vulnerable a los efectos del frío.

- Poner el motor en marcha y la calefacción del coche durante 10 minutos cada hora mientras se baja la ventanilla unos milímetros para renovar el aire.

- Asegurarse de que (si hay nieve) el tubo de escape no está bloqueado, así se disminuirá el riesgo de intoxicación por CO.

- Mientras se permanece en el interior del vehículo mover brazos, manos y piernas para mejorar la circulación sanguínea y generar calor.