

Efectos sobre la salud de las BAJAS TEMPERATURAS

El frío intenso afecta negativamente a la salud, tanto de forma directa como indirecta.

Solo en los casos más extremos, la exposición a muy bajas temperaturas conduce a cuadros de hipotermia y de congelación, que suponen solo una pequeña proporción del total de la morbi-mortalidad asociada al frío extremo. La rúbrica identificada como causa de mortalidad directa por exposición al frío natural excesivo en la Clasificación Internacional de Enfermedades y Causas de Muerte, 10ª revisión, es “X-31: Exposición al frío natural excesivo”. Las bajas temperaturas también debilitan la respuesta defensiva del organismo, por lo que parte de la etiología del exceso de morbi-mortalidad asociada al frío es de naturaleza infecciosa, principalmente por agentes como el virus de la gripe o el neumococo.

Con mayor frecuencia el frío conduce a un sobre-estrés del organismo que puede dar lugar a una descompensación orgánica que agrava enfermedades crónicas en población vulnerable. Aunque este fenómeno se puede observar a partir de los indicadores de morbi-mortalidad por todas las causas, merece especial mención su efecto sobre las patologías de tipo cardíaco y respiratorio.

Asimismo, las bajas temperaturas pueden aumentar la incidencia de otras complicaciones de salud, por ejemplo, el aumento de los diagnósticos por depresión o ansiedad [7,8] y esquizofrenia [9], o complicaciones durante la gestación [10].

Por otro lado, también favorece los accidentes de tráfico y las caídas por placas de hielo, o los incendios e intoxicaciones por monóxido de carbono a partir de estufas de gas, braseros, entre otros.

Hipotermia

La hipotermia es la situación de padecer una temperatura corporal anormalmente baja. Ante el frío intenso el cuerpo puede empezar a perder calor con más rapidez de la que puede compensar nuestro sistema de termorregulación. Puede llegar a afectar al cerebro y la consecuencia es que se tenga dificultades para moverse o pensar con normalidad. La rúbrica identificada como causa de mortalidad directa por hipotermia en la Clasificación Internacional de Enfermedades y Causas de Muerte, 10ª revisión, es “T-68: Hipotermia debida a temperatura ambiental baja”.

Señales de una posible hipotermia:

En los bebés:

- La apariencia de falta de energía, como síntoma general
- La piel roja, brillante y fría
- Los temblores atribuibles al frío
- El agotamiento
- La dificultad para hablar
- La torpeza en las manos
- La somnolencia

- La confusión

Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas

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**

Hipotermia

La hipotermia es la situación de padecer una temperatura corporal anormalmente baja. Ante el frío intenso el cuerpo puede empezar a perder calor con más rapidez de la que puede compensar nuestro sistema de termorregulación

Señales de una posible hipotermia

En bebés
<ul style="list-style-type: none"> • Apariencia de falta de energía como síntoma general • Piel roja, brillante y fría
En adultos
<ul style="list-style-type: none"> • Temblores atribuibles al frío • Agotamiento • Dificultad para hablar • Torpeza en las manos • Somnolencia • Confusión

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

Congelación

Es el resultado en forma de lesiones que se observan en el cuerpo de una persona a causa de temperaturas por debajo del punto de congelación. La congelación puede causar daños en el cuerpo, desde leves y pasajeros, hasta graves y permanentes, llegando hasta amputaciones de partes afectadas. 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). La congelación produce una pérdida de la sensibilidad en la zona afectada, que puede estar seguida de marcas de despigmentación como primeros síntomas.

Señales que nos avisan del congelamiento:

- Adormecimiento de la piel
 - Piel blanca o amarillenta
 - Piel entumecida y firme
- Qué hacer frente al congelamiento:
- Evitar caminar si tiene los pies o los dedos congelados, puesto que puede agravarse la lesión existente.
 - Introducir la zona lesionada en agua tibia, pero no caliente. Alternativamente también puede usar el calor de su cuerpo para calentar la zona afectada, por contacto.
 - Tenga presente que las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, están entumecidas y se pueden quemar sin que lo notemos

Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas



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**

Congelación

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

Señales que nos avisan del congelamiento

- Adormecimiento de la piel
- Piel blanca o amarillenta
- Piel entumecida y firme

Qué hacer frente al congelamiento:

- Evitar caminar si tiene los pies o los dedos congelados, puesto que puede agravarse la lesión existente.
- Introducir la zona lesionada en agua tibia, pero no caliente. Alternativamente también puede usar el calor de su cuerpo para calentar la zona afectada, por contacto.
- Tenga presente que las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, están entumecidas y se pueden quemar sin que lo notemos.

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)

FUENTE: Plan de bajas temperaturas. Ministerio de Sanidad, 2023-24