

## **RECOMENDACIONES GENERALES ANTE LAS BAJAS TEMPERATURAS**

### **Recomendaciones generales para prevenir los efectos de las bajas temperaturas sobre la salud:**

- En el exterior, respire 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.
- Extreme 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. Utilice calzado antideslizante si es posible.
- Conviene tener en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más que una sola gruesa, al formar cámaras de aire aislante entre ellas.
- Si utiliza braseros en casa o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de monóxido de carbono.
- Ventile la casa al menos dos veces al día, durante 15 minutos cada una de las veces, para asegurar la renovación del aire. Apague las estufas eléctricas y de gas durante la noche.
- No tome medicamentos sin receta médica, ten en cuenta que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- Tome una alimentación variada, consuma diariamente fruta. Beba líquidos, aunque no tengas sed, sobre todo agua y bebidas calientes y evite el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.
- Manténgase siempre bien informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procure prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío. En caso necesario, contacte con su profesional sanitario.
- Se recomienda la vacunación contra la gripe en personas mayores de 65 años y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica e inmunodeprimidos).

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

# Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas



## Recomendaciones generales para prevenir los efectos de las bajas temperaturas sobre la salud



En el exterior, respire por la nariz y no por la boca



Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Utilice calzado antideslizante si es posible para evitar caídas



Es preferible llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso



Si utiliza braseros o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO



Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procure prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío



No tome medicamentos sin receta, ya que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío



Beba líquidos aunque no tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes



Tome una alimentación variada



Manténgase siempre bien informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa

*¡Protégete del frío!*