

FACTORES DE RIESGO EN las BAJAS TEMPERATURAS

Son **grupos de población especialmente vulnerables a las bajas temperaturas** los siguientes:

- **Personas mayores:** aunque los efectos de las bajas temperaturas sobre la salud se pueden evidenciar en todos los grupos de edad, los riesgos aumentan a medida que la edad avanza, a causa de una menor eficacia de la fisiología termorreguladora del organismo (los mecanismos defensivos frente al frío como la vasoconstricción, la tiritona o la propia percepción de la temperatura suelen estar disminuidos); y por una mayor incidencia de la condición de polimorbilidad en los grupos de edad más avanzada. En general, se considera especialmente vulnerable a las personas de más de 65 años.
- **Personas con enfermedades crónicas susceptibles de ser agravadas en situaciones de estrés prolongado.** En especial aquellas personas que padecen de enfermedades cardiovasculares, respiratorias, neurológicas, hipotiroidismo, diabetes o trastornos psiquiátricos.
- **Mujeres gestantes:** la exposición a episodios de frío extremo se ha asociado con complicaciones en el parto.
- **Recién nacidos y lactantes:** su sistema de respuesta neurovascular todavía no está tan desarrollado como el de un niño o un adulto para luchar contra el frío
- **Personas que toman medicamentos que pueden potenciar los síntomas ligados al frío** al interferir con los mecanismos adaptativos del organismo como son los vasodilatadores, depresores del SNC, relajantes musculares, entre otros.
- **Personas con movilidad reducida, desnutridas, con agotamiento físico, casos de intoxicación etílica.**
- **Personas que trabajan al aire libre.**
- **Personas que practican deportes al aire libre en zonas frías.**
- **La población más vulnerable a los efectos del frío la constituyen sobre todo las personas sin hogar y las que sufren pobreza o bajo estatus económico** (ropa de abrigo deficiente, vivienda insalubre, mal aislada, sin calefacción, entre otros) en especial cuando esta se manifiesta en la forma de pobreza energética, lo que les impide mantener una temperatura de confort en los hogares en los momentos más fríos del año. Asimismo, a causa de la distribución de la pobreza y las tareas de cuidados en función de los roles de género se ha establecido que en estas situaciones probablemente quien pase más tiempo en estos hogares no confortables sea una mujer, por lo que

también debe ser considerado un grupo vulnerable. También, se deben considerar también vulnerables a los inmigrantes en situación de precariedad.

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