

# Cuídate...por ejemplo

## POR EJEMPLO... CUÍDATE DEL FRÍO

**Protegerse la cabeza y extremidades, no llevar prendas apretadas o mojadas y beber líquidos calientes y azucarados, son algunas medidas para prevenir los efectos negativos del frío**

Cuando hace frío, el termostato de nuestro organismo reacciona provocando el estrechamiento de los vasos sanguíneos, y evitando así que perdamos el calor de nuestro cuerpo. Pero si además de frío, existe humedad o viento (o en el caso de personas ancianas, niños o enfermos), nuestro organismo tiene que hacer un esfuerzo para adaptarse y mantener la temperatura corporal normal.

Cruz Roja te recuerda cómo puedes protegerte del frío

**Algunas pautas sencillas en el día a día pueden contribuir a que puedas evitar los efectos indeseables del frío en tu cuerpo:**

- Por ejemplo, en la medida que puedas, evita realizar actividades en el exterior, sobre todo, una vez que se haya ido el sol.
- Por ejemplo, abrígate con prendas no apretadas, protegiéndote muy bien la cabeza, las manos y los pies.
- Por ejemplo, cambia lo antes posible tu ropa si está mojada.
- Por ejemplo, utiliza calzado impermeable, cómodo y que no te apriete.
- Por ejemplo, bebe líquidos calientes y azucarados, y evita el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.
- Por ejemplo, si utilizas braseros en casa o la chimenea, ventila la estancia de vez en cuando, para evitar la acumulación de CO<sub>2</sub> (ese gas que se genera en la combustión y que es tan peligroso).
- Por ejemplo, cuando las condiciones sean adversas, viaja sólo si es necesario, y hazlo con el depósito lleno, lleva cadenas y la batería del móvil cargada.
- Por ejemplo, no practiques deportes de montaña cuando la meteorología sea adversa.

### En tu casa

Procura permanecer donde haya algún foco de calor (radiador, estufa) o donde puedas estar abrigado; cierra las ventanas y cortinas, baja las persianas, y evita que las corrientes de aire o el agua entren; utiliza las medidas a tu alcance: mantas, estufas, radiadores, y recuerda que el papel entre el cuerpo y la ropa hace que el calor corporal se mantenga. No olvides que si utilizas braseros de carbón o enciendes algún fuego, tienes que dejar entrar el aire de vez en cuando, para no correr riesgo de asfixia.

### En la comida

Hay alimentos calientes que proporcionan calor y energía a nuestro cuerpo, como las legumbres, la sopa de pasta, o los líquidos azucarados y calientes, siempre que no exista contraindicación médica.

Mantén una alimentación equilibrada, evita las bebidas alcohólicas, consume diariamente fruta y bebe agua aunque no tengas sed. Todo esto también ayuda a que tu cuerpo haga frente al frío de la mejor forma posible

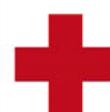
### Si tienes algún problema de salud

Sigue tomando tus medicamentos si no te indican lo contrario, pero no te automediques, ya que existen medicamentos que potencian la actividad negativa del frío sobre el cuerpo. Si te encuentras mal, consulta a tu médico acerca de las medidas suplementarias que debes adoptar.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



**Cruz Roja Española**