



Que podo facer ante os efectos negativos do frío?

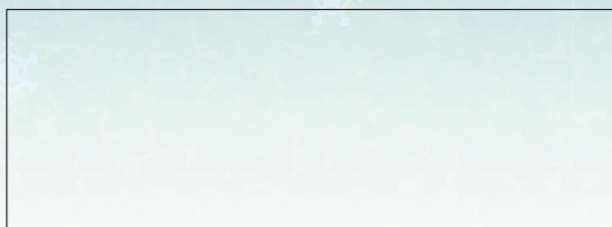
Se te atopas mal, mantén o teu corpo en movemento e tenta resgardarte mentres pides axuda.

Se unha persoa se atopou mal:

- ❄ Vixía as constantes vitais.
- ❄ Cambia as roupas se están molladas e abriga adecuadamente á persoa.
- ❄ Proporciona bebidas quentes, nunca comidas nin bebidas estimulantes (chocolate, café, té, etc.) nin alcohol.
- ❄ Coloca bolsas de auga quente, debidamente illadas para previr queimaduras; evita os baños e duchas quentes (implican risco de colapso) e non lle deas masaxes nas extremidades.
- ❄ Traslada á vítima a un centro hospitalario canto antes.
- ❄ Se está inconsciente aplica os protocolos básicos de primeiros auxilios para o mantemento de constantes e consegue axuda médica de forma urxente.

EU PROTÉXOME

Para máis información podes dirixirte a:



www.cruzvermella.org 902 22 22 92

Humanidade Imparcialidade Neutralidade Independencia Voluntariado Unidade Universalidade

EU PROTÉXOME

Campaña informativa ante a onda de frío



Cada vez máis preto das persoas



Sabes que o frío afecta á túa saúde?

O frío intenso afecta ao noso sistema de control de temperatura, o noso termóstato interno. Habitualmente, cando vai frío, o noso organismo reacciona provocando o estreitamento dos vasos sanguíneos próximos á pel e producindo pequenas contraccións involuntarias dos músculos (arrepíos) para conservar a calor do noso corpo.

O frío afecta a todas as persoas por igual?

O frío non afecta a todas as persoas por igual, algunhas son máis vulnerables:

- ❄ Persoas maiores.
- ❄ Persoas con enfermidades crónicas ou que toman de forma continua determinados medicamentos (consulta ao teu médico/a).
- ❄ Persoas con discapacidades/diversidade funcional.
- ❄ Persoas con baixo peso.
- ❄ Nenas e nenos pequenos.
- ❄ Mulleres embarazadas.
- ❄ Persoas con adicción ao alcohol.

Igualmente, se ademais de frío, existe humidade ou vento, inxírense cantidades insuficientes de alimentos e bebidas, realízanse esforzos físicos intensos, padécense lesións como contusións e fracturas que impliquen a inmovilización, etc., o noso organismo ten que facer maiores esforzos para adaptarse e manter a temperatura corporal normal.





Que efectos inmediatos pode ter o frío?

A consecuencia máis grave da exposición ao frío é a hipotermia ou perda de calor corporal que, xeralmente, se manifesta a través dos seguintes síntomas:

- * Diminución considerable da temperatura corporal por debaixo dos 37 °C, que é a temperatura normal.
- * Tremor/arrepío, contraccións involuntarias dos músculos.
- * Descoordinación, torpeza e falta de destreza.
- * Confusión, dificultade de concentración e alteración da memoria.
- * Diminución ou ausencia de sensibilidade.
- * Dor en músculos ou articulacións.
- * Rixidez e cambras.
- * Conxelacións locais.

Pódese distinguir, en función da temperatura corporal e dos síntomas, dous niveis de hipotermia:

	Hipotermia Leve	Hipotermia Grave
Pulso	Rápido	Lento, débil, irregular. Pode detorse
Respiración	Rápida	Irregular, lenta. Pode detorse
Pel	Arroibada	Pálida, cianótica (azulada), tensa
Pupilas	Reactivas	Arreactivas

Protéxete do frío!

Os problemas de saúde asociados ás baixas temperaturas poden evitarse con medidas moi sinxelas. Protéxete con...

A túa alimentación e hidratación

- * Bebe líquidos quentes e azucrados en abundancia, incluíndo auga, sempre que non exista contraindicación médica.
- * Toma unha alimentación variada, con alto contido en graxas e azucres que che acheguen a enerxía necesaria para combater o frío (legumes, sopa, etc.), consumindo diariamente froita.
- * Evita o consumo de bebidas alcohólicas, xa que reducen a vasodilatación periférica, aumentando a perda de calor corporal.



A túa vestimenta

- * Protexe as zonas do corpo máis sensibles ao frío intenso, por ser as máis afastadas do corazón, como: fazulas, nariz, orellas e dedos das mans.
- * Usa roupa lixeira, non apertada e que transpire (en lugar de roupa axustada á pel, utiliza varias pezas de roupa, unha enriba doutra, para que circule o aire e funcione como illante).
- * Protexe a cabeza, mans e pés.
- * Emprega un calzado impermeable, non escorregadizo, cómodo e que non che aperte.
- * En función da actividade que vaias desenvolver, viste roupa que tamén te protexa do vento e da choiva.

Organizando as túas actividades no exterior (rúa, campo, etc.)

- * Centraliza as actividades no exterior durante as horas nas que se rexistren temperaturas máis elevadas, evitando as exposicións prolongadas ao frío e os cambios bruscos de temperatura.
- * Se tes que facer actividades no exterior durante as horas de frío non esquezas procurar:

- Resgardarte do frío e a humidade.
- Evitar a entrada de frío nos pulmóns.
- Abrigarte con vestimenta e calzado adecuados, e tomar as precaucións oportunas ante o xeo.
- Se necesitas un bastón para camiñar, cambia a peza plástica do extremo inferior do mesmo para previr os esvaradíos e caídas.
- Beber líquidos quentes e azucrados, evitando as bebidas alcohólicas.
- Permanecer en movemento, pero evita realizar exercicios físicos excesivos (porque o frío prexudica a circulación sanguínea).
- Evitar transitar zonas de avesío, conxeladas, etc.

No fogar

- * Permanece nas estancias máis quentes (provistas de radiador, calefacción, etc.) ou onde poidas abrigarte.
- * Pecha as portas, ventás, persianas, toldos, cortinas... evitando que as correntes de aire ou auga entren.
- * Ventila diariamente as diferentes estancias para renovar o aire e evitar a acumulación de CO₂ se utilizas braseiros ou cheminea.



- * Asegúrate do correcto funcionamento das estufas (eléctricas, de gas, etc.), mantenas afastadas de tecidos ou elementos inflamables e apágaas durante a noite.
- * Evita que o cuarto se reseque en exceso; pon algún recipiente con auga.

Durante as viaxes

- * Viaxa en transporte público ou, se o fas en coche, en compañía.
- * Infórmate da situación meteorolóxica e do estado das estradas, así como de puntos para o descanso ou refuxio.
- * Evita, na medida do posible, viaxar en condicións meteorolóxicas adversas.
- * Revisa o vehículo previamente, asegurándote do seu adecuado funcionamento (pneumáticos, freos, luces, etc.) e doutros aspectos básicos como que o depósito estea cheo, as cadeas e a batería do móbil cargada.
- * Utiliza a calefacción, pero abre as ventás periodicamente (cada 1 ou 2 horas aproximadamente) para ventilar o interior uns segundos.
- * Presta especial atención aos cambios bruscos de temperatura que se producen ao entrar e saír do vehículo, baixando progresivamente a temperatura do interior.
- * Cando fagas unha viaxe longa descansa, leva líquidos azucrados e quentes.
- * Nunca deixes a nenos/as nin a persoas maiores no interior dun vehículo pechado.

E se habitualmente tomas medicación

- * Segue tomando os teus medicamentos e evita automedicarte, recorrendo en caso de dúbida ao teu persoal médico de referencia.
- * Consulta ao teu médico/a acerca das medidas suplementarias que debes adoptar.

