



## ¿Qué puedo hacer ante los efectos negativos del frío?

Si te encuentras mal, mantén la actividad que estás haciendo e intenta resguardarte mientras pides ayuda.

Si una persona se encuentra mal:

- ❄️ Vigila las constantes vitales.
- ❄️ Cambia las ropas si están mojadas y abriga adecuadamente a la persona.
- ❄️ Proporciona bebidas calientes, nunca comidas ni bebidas estimulantes (chocolate, café, té, etc.) ni alcohol.
- ❄️ Coloca bolsas de agua caliente, debidamente aisladas para prevenir quemaduras; evita los baños y duchas calientes (implican riesgo de colapso) y no masajees las extremidades.
- ❄️ Traslada a la víctima a un centro hospitalario lo antes posible.
- ❄️ Si está inconsciente aplica los protocolos básicos de primeros auxilios para el mantenimiento de constantes y consigue ayuda médica urgentemente.

# YO ME PROTEJO

Para más información puedes dirigirte a:



 **Cruz Roja**

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

# YO ME PROTEJO

Campaña informativa ante la ola de frío



Cada vez más cerca de las personas

 **Cruz Roja**

## ¿Sabes que el frío afecta a tu salud?

El frío intenso afecta a nuestro sistema de control de temperatura, nuestro termostato interno. Habitualmente, cuando hace frío, nuestro organismo reacciona provocando el estrechamiento de los vasos sanguíneos próximos a la piel y produciendo pequeñas contracciones involuntarias de los músculos (tiritona) para conservar el calor de nuestro cuerpo.

## ¿El frío afecta a todas las personas por igual?

El frío no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

- ❄️ Personas mayores.
- ❄️ Personas con enfermedades crónicas o que toman de forma continua determinados medicamentos (consulta a tu médico/a).
- ❄️ Personas con discapacidades/ diversidad funcional.
- ❄️ Personas con bajo peso.
- ❄️ Niñas y niños pequeños.
- ❄️ Mujeres embarazadas.
- ❄️ Personas que registran adicción al alcohol.



Igualmente, si además de frío, existe humedad o viento, se ingieren cantidades insuficientes de alimentos y bebidas, se realizan esfuerzos físicos intensos, se padecen lesiones como contusiones y fracturas que conlleven la inmovilización, etc., nuestro organismo tiene que hacer mayores esfuerzos para adaptarse y mantener la temperatura corporal normal.



## ¿Qué efectos inmediatos puede tener el frío?

La consecuencia más grave de la exposición al frío es la hipotermia o pérdida de calor corporal que, generalmente, se manifiesta a través de los siguientes síntomas:

- \* Disminución considerable de temperatura corporal por debajo de los 37°C, que es la temperatura normal.
- \* Temblor/tiritona, contracciones involuntarias de los músculos.
- \* Descoordinación, torpeza y falta de destreza.
- \* Confusión, dificultad de concentración y alteración de la memoria.
- \* Disminución o ausencia de sensibilidad.
- \* Dolor en músculos o articulaciones.
- \* Rigidez y calambres.
- \* Congelaciones locales.

Se puede distinguir, en función de la temperatura corporal y de los síntomas, dos niveles de hipotermia:

	Hipotermia Leve	Hipotermia Grave
<b>Pulso</b>	Rápido	Lento, débil, irregular. Puede detenerse
<b>Respiración</b>	Rápida	Irregular, lenta. Puede detenerse
<b>Piel</b>	Enrojecida	Pálida, cianótica (azulada), tensa
<b>Pupilas</b>	Reactivas	Arreactivas

## ¡Protégete del frío!

Los problemas de salud asociados a las bajas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas. Protégete con...

### Tu alimentación e hidratación

- \* Bebe líquidos calientes y azucarados en abundancia, incluyendo agua, siempre que no exista contraindicación médica.
- \* Toma una alimentación variada, con alto contenido en grasas y azúcares que te aporten la energía necesaria para combatir el frío (legumbres, sopa, etc.), consumiendo diariamente fruta.
- \* Evita el consumo de bebidas alcohólicas, ya que reducen la vasodilatación periférica, aumentando la pérdida de calor corporal.



### Tu vestimenta

- \* Protege las zonas del cuerpo más sensibles al frío intenso, por ser las más alejadas del corazón, como: mejillas, nariz, orejas y dedos de las manos.
- \* Usa ropa ligera, no apretada y que transpire (en lugar de ropa ajustada a la piel, utiliza varias prendas de ropa, una encima de otra, para que circule el aire y que éste funcione como aislante).
- \* Protege la cabeza, manos y pies.
- \* Emplea un calzado impermeable, antideslizante, cómodo y que no te apriete.
- \* En función de la actividad que vayas a desarrollar, viste ropa que también te proteja del viento y de la lluvia.

### Organizando tus actividades en el exterior (calle, campo, etc.)

- \* Centraliza las actividades en el exterior durante las horas en las que se registren temperaturas más elevadas, evitando las exposiciones prolongadas al frío y los cambios bruscos de temperatura.
- \* Si tienes que hacer actividades en el exterior durante las horas de frío no olvides procurar:

- Resguardarte del frío y la humedad.
- Evitar la entrada de frío en los pulmones.
- Abrigarte con vestimenta y calzado adecuados, y tomar las precauciones oportunas ante el hielo.
- Si necesitas un bastón para caminar, cambia la pieza plástica del extremo inferior del mismo para prevenir los resbalones y caídas.
- Beber líquidos calientes y azucarados, evitando las bebidas alcohólicas.
- Permanecer en movimiento, pero evita realizar ejercicios físicos excesivos (porque el frío perjudica a la circulación sanguínea).
- Evitar transitar zonas de umbría, congeladas, etc.

### En el hogar

- \* Permanece en las estancias más calientes (provistas de radiador, calefacción, etc.) o donde puedas abrigarte.
- \* Cierra las puertas, ventanas, persianas, toldos, cortinas.... evitando que las corrientes de aire o agua entren.
- \* Ventila diariamente las diferentes estancias para renovar el aire y evitar la acumulación de CO<sub>2</sub>, si utilizas braseros o chimenea.



- \* Asegúrate del correcto funcionamiento de las estufas (eléctricas, de gas, etc.), mantenlas alejadas de tejidos o elementos inflamables, apágalas durante la noche.
- \* Evita que la habitación se reseque en exceso; pon algún recipiente con agua.

### Durante los viajes

- \* Viaja en transporte público o, si lo haces en coche, en compañía.
- \* Infórmate de la situación meteorológica y del estado de las carreteras, así como de puntos para el descanso o refugio.
- \* Evita, en la medida de lo posible, viajar en condiciones meteorológicas adversas.
- \* Revisa el vehículo previamente, asegurándote de su adecuado funcionamiento (neumáticos, frenos, luces, etc.) y de otros aspectos básicos como que el depósito está lleno, las cadenas y la batería del móvil cargada.
- \* Utiliza la calefacción, pero abre las ventanas periódicamente (cada 1 o 2 horas aproximadamente) para ventilar el interior unos segundos.
- \* Presta especial atención a los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar y salir del vehículo, bajando progresivamente la temperatura del interior.
- \* Cuando hagas un viaje largo descansa, lleva líquidos azucarados y calientes.
- \* Nunca dejes a niños/as ni a personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

### Y si habitualmente tomas medicación

- \* Sigue tomando tus medicamentos y evita automedicarte, recurriendo en caso de duda a tu personal médico de referencia.
- \* Consulta a tu médico/a acerca de las medidas suplementarias que debes adoptar.

