

invierno y bajas
temperaturas
riesgos para la salud





RIESGOS PARA LA SALUD POR EXPOSICIÓN A BAJAS TEMPERATURAS

En las zonas geográficas de clima templado, como es el caso de España, se considera que hace frío cuando la temperatura ambiental es igual o menor de 10 °C, siendo la sensación térmica más intensa cuando se acompaña de viento.

La exposición prolongada a bajas temperaturas constituye una agresión para el organismo, que pone en marcha mecanismos de termorregulación destinados a mantener constante la temperatura corporal (entre 35,8 y 37,5 °C).

Si se produce una alteración en la termorregulación, el cuerpo pierde más calor del que es capaz de generar, ocasionando un descenso de la temperatura corporal por debajo de 35 °C. Esta situación de hipotermia constituye un riesgo grave para la salud, ya que puede originar un estado de letargo que dificulta la petición de ayuda. En una fase más avanzada la situación puede evolucionar a un estado de shock, coma y parada cardiorrespiratoria.

3

Signos de alarma de la hipotermia

- Piel fría y pálida
- Escalofríos y tiritona
- Dificultades para hablar y articular palabras
- Debilidad, somnolencia y confusión
- Enlentecimiento de ritmo respiratorio y cardiaco

Otros problemas de salud que puede ocasionar la exposición prolongada a bajas temperaturas son el agravamiento de patologías pre-existentes, especialmente respiratorias y circulatorias. El frío también puede ocasionar sabañones, heridas en la piel o congelaciones.

Los niños pequeños y las personas mayores son más vulnerables a los efectos del frío, ya que los mecanismos de termorregulación corporal pueden no funcionar de forma óptima. También tienen más riesgo las personas con movilidad reducida, los enfermos crónicos y los que se encuentran en tratamiento con fármacos depresores del sistema nervioso central.

La exposición prolongada también aumenta los riesgos para la salud. Así, los trabajadores que pasan tiempo a la intemperie, deportistas, personas sin hogar o que abusan del consumo de alcohol o drogas constituyen otros grupos poblacionales de riesgo.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Como recomendación general, evite salir de casa y realizar actividades en las horas más frías del día.

EN EL HOGAR

- La temperatura ideal en el domicilio debe estar entre 21 y 22 °C. Más calor supone un mayor gasto de energía, sin aportar beneficios.
- En la medida de lo posible, procurar un buen aislamiento térmico de la casa: Tapar grietas, mantener cerradas puertas y ventanas una vez ventilado el hogar, cerrar zonas por las que puedan entrar corrientes de aire del exterior, utilizar burletes si es necesario, etc...
- El sistema de calefacción no debe entrañar riesgo de quemaduras, ni emitir tóxicos como el monóxido de carbono. Para evitar la sequedad ambiental originada por la calefacción, es conveniente colocar cerca de la fuente de calor algún recipiente con agua.
- Sitúe los sistemas de calefacción por combustión (estufas, braseros de butano) lejos de cortinas, faldillas de mesa o muebles. Procure que no sean manipulados, especialmente por niños o personas mayores, evitando así el riesgo de quemaduras o incendios. No dejar encendido largos periodos de tiempo o durante toda la noche.
- Para estar en casa, es recomendable utilizar ropa confortable y cómoda, pero que proporcione abrigo y calor suficiente.



EN EL EXTERIOR

- Extreme la prudencia en los días de lluvia y nieve, por existir un mayor riesgo de sufrir caídas. Manténgase informado de las previsiones meteorológicas. Recuerde que el agua y la humedad enfrían el cuerpo más rápidamente.
- Abrigarse es fundamental: Use ropa térmica que conserve bien el calor corporal (camiseta térmica, abrigo de plumas). Cubra bien las zonas del cuerpo por donde se pierde más calor. Use gorro, preferiblemente tapando las orejas, bufanda, guantes y calcetines de lana.
- El calzado ha de ser cómodo, caliente, antideslizante y resistente al agua.
- Si utiliza el coche para el desplazamiento, no olvide comprobar que dispone de suficiente combustible y que la calefacción funciona. Siempre hay que llevar una manta de viaje, bebida, algún alimento y un teléfono móvil. Es aconsejable realizar los viajes de día y mejor por carreteras principales. Preferiblemente use el transporte público

6

HABITOS SALUDABLES

- Con el frío se tiende a consumir alimentos de mayor poder energético. Procure hacer una alimentación variada y equilibrada, repartida en varias comidas al día y en pequeña cantidad. En invierno, la dieta debe incluir siempre fruta fresca.
- Ingiera líquidos de manera regular y en cantidad abundante, incluso sin sed. Tomar un líquido caliente (caldo, consomé, crema de verduras, infusiones) es una buena forma de mantenerse hidratado y entrar en calor.
- Evite el alcohol y las bebidas con cafeína.





CONDICIONANTES SANITARIOS

- Algunos fármacos, como los utilizados para trastornos circulatorios y/o cardíacos facilitan la pérdida de calor.
- Si padece alguna patología crónica (diabetes, problemas cardiocirculatorios, etc...), no descuide sus hábitos higiénicos aunque haga frío. Asista a las citas con el profesional sanitario para los controles habituales.
- Siga las recomendaciones de Salud Pública sobre administración de las vacunas frente a gripe y enfermedad neumocócica, en especial si es mayor de 65 años o padece una enfermedad crónica.

AYUDAR O PEDIR AYUDA

- Es conveniente interesarse por el estado de las personas mayores cercanas a su entorno que vivan solas o estén en situación de fragilidad. Haga visitas frecuentes y ayúdeles a mantener una alimentación adecuada y a controlar la temperatura de su hogar.
- No dude en pedir ayuda a familiares o vecinos si nota problemas de salud a causa del frío.



COMO ACTUAR ANTE UNA PERSONA CON HIPOTERMIA

Si observa que una persona presenta síntomas de hipotermia, pida ayuda llamando al servicio de urgencias sanitarias más cercano.

Mientras llega la ayuda:

- Lleve a la persona afectada a un lugar resguardado o cubierto y tápela con ropa de abrigo o mantas. Si no se dispone de cobijo, protéjala del viento y utilice una prenda de ropa como aislante del suelo. Procure cubrir la cabeza y el cuello de la persona para evitar la pérdida de calor.
- Cambie la ropa húmeda por prendas secas y más ligeras.
- Coloque a la persona boca arriba evitando movimientos bruscos y comience a calentarla poco a poco con los medios disponibles (mantas, compresas tibias en cuello, pecho e ingles), de ser necesario utilice su propio cuerpo. No frote el cuerpo ya que puede dañar la piel.
- Si la persona esta consciente y puede tragar, ofrézcale una bebida templada que no contenga alcohol ni cafeína, para entrar en calor.
- Permanezca con la persona afectada hasta que lleguen los servicios de urgencia.

Si necesita ayuda urgente llame al teléfono:

112



sescam
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha

112

T0202

Transporte
Aéreo
Sanitario

