

## **CÓMO PREVENIR LOS EFECTOS DEL FRÍO Y PROTEGER SU SALUD**

Las olas de frío son episodios de temperaturas anormalmente bajas que suelen prolongarse durante varios días. Sin embargo no puede establecerse una definición global, pues el término se aplica según los valores habituales de la temperatura de la zona de que se trate, ya que la misma temperatura puede considerarse normal en algunos lugares o extrema en otros, en los que el clima es más cálido.

Según el Plan de Vigilancia y Control de los Efectos del Frio en la Salud en la Comunidad de Madrid, se considera Ola de Frío cualquier día en que la temperatura mínima esté por debajo de  $-2^{\circ}\text{C}$ , que es la temperatura umbral a partir de la cual empieza a aumentar de forma estadísticamente significativa la mortalidad asociada al frío.

En cualquier caso, aunque los efectos negativos del frío en la salud aumentan a medida que la temperatura disminuye, pueden empezar a observarse a temperaturas relativamente moderadas, por debajo de  $8^{\circ}\text{C}$ . Por otra parte, es bien sabido que se acentúan por la existencia de viento y humedad.

El frío no afecta a todo el mundo por igual, depende de factores individuales y de determinadas circunstancias asociadas al entorno. De forma general, los grupos de población especialmente vulnerable o de riesgo son:

- Recién nacidos, lactantes y niños de corta edad
- Personas de edad avanzada
- Embarazadas
- Personas dependientes y con movilidad reducida
- Personas desnutridas, con agotamiento físico y quienes presentan un consumo excesivo de bebidas alcohólicas o sustancias adictivas
- Quienes padecen determinadas enfermedades crónicas (afecciones cardiocirculatorias y cerebrovasculares, asma, insuficiencia respiratoria, diabetes, hipotiroidismo, trastornos psiquiátricos, etc.)
- Personas que requieren medicamentos tales como relajantes musculares, antihipertensivos, neurolépticos...

Y en especial

- Personas sin hogar o con bajo nivel socioeconómico, en situación de aislamiento social, exclusión o precariedad, incluyendo supuestos de pobreza energética
- Trabajadores al aire libre o quienes realizan actividades que requieren esfuerzo en ambientes exteriores, así como los que practican deporte en zonas frías, como senderismo, montañismo, alpinismo, caza y similares
- Viajeros, turistas o transeúntes que proceden de zonas o países más cálidos

El frío extremo afecta a la salud de diferentes maneras, tanto por una exposición directa como de forma indirecta:

- Provoca cuadros de hipotermia y congelación

- Debilita la respuesta inmunitaria favoreciendo cuadros de naturaleza infecciosa (gripe, neumonía...) y agrava enfermedades crónicas, especialmente cardiovasculares , respiratorias y reumáticas
- Hace que se incrementen los accidentes de tráfico y las caídas debido a la nieve y la formación de placas de hielo
- Aumenta el riesgo de incendios e intoxicaciones por monóxido de carbono debido al uso de braseros, estufas de gas, chimeneas de leña, etc.
- Disminuye el bienestar emocional y social

## **HIPOTERMIA**

### **¿Por qué se produce?**

La hipotermia aparece cuando la temperatura corporal desciende por debajo de 35°C, produciéndose una serie de reacciones fisiológicas que son consecuencia de un desequilibrio de los mecanismos de regulación del intercambio de calor. Tras una exposición prolongada al frío el cuerpo pierde más calor del que puede generar.

### **¿Cómo se manifiesta?**

Los síntomas suelen comenzar de forma gradual y, conforme avanzan, pueden presentarse:

- Piel pálida y fría en los adultos, y roja, brillante y fría en los bebés
- Escalofríos o temblores
- Somnolencia y dificultad para hablar
- Confusión mental
- Torpeza o falta de coordinación
- Agotamiento o falta de energía
- Respiración lenta y pulso débil

### **¿Qué se debe hacer?**

La hipotermia es una emergencia médica que requiere asistencia sanitaria inmediata. Mientras se consigue dicha ayuda

- Lleve a esa persona a una habitación, refugio o lugar caliente o resguardado. Si no es posible, trate de aislarla de las superficies frías. Trasládela con cuidado evitando movimientos bruscos y no le dé masajes
- Quítele la ropa si está mojada. Dele calor con mantas, toallas u otra ropa de abrigo, o mediante el contacto corporal directo
- Si está consciente ofrézcale bebidas calientes pero nunca alcohólicas.

## **CONGELACIÓN**

### **¿Por qué se produce?**

La congelación es una lesión de la piel y tejidos corporales por enfriamiento localizado, cuya gravedad depende de la temperatura (siempre por debajo del grado de congelación), la duración de la exposición al frío, la intensidad y la extensión de la superficie afectada. Puede presentarse de forma leve, provocando daños reversibles, o avanzar hasta una congelación profunda que requiera la amputación de la zona. Aunque puede afectar cualquier parte de la superficie corporal, incluso si está protegida por prendas de abrigo, es más frecuente en aquellas descubiertas o distales, como nariz, orejas, mejillas y dedos de manos y pies.

### **¿Cómo se manifiesta?**

Los signos y síntomas dependerán del grado de congelamiento:

- Piel enrojecida o de color blanco al principio, amarillento, azulado o grisáceo después
- Sensación de cosquilleo u hormigueo
- Entumecimiento
- Piel dura e insensible, aunque inicialmente puede doler
- Rigidez articular y muscular
- Ampollas

### **¿Qué se debe hacer?**

Aunque en principio la congelación no es una urgencia médica como la hipotermia, también precisa valoración y atención sanitaria lo antes posible. Mientras se espera hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Trasladar a la persona a una zona cálida y resguardada, quitándole la ropa húmeda o mojada
- Pueden sumergirse las partes afectadas en agua templada (no caliente) o poner paños o compresas tibias, pero no aplicar calor directo sobre la superficie dañada. Tampoco deben darse masajes en la zona congelada ni abrir las ampollas que pudieran formarse
- Si los pies están congelados hay que evitar que camine

### **ANTE EPISODIOS DE FRÍO EXTREMO, RECUERDE:**

- Limite, en la medida de lo posible, las actividades en el exterior, especialmente si pertenece a algún grupo de riesgo. Haga salidas breves, evitando los cambios bruscos de temperatura de forma continua. Si tiene que realizar trabajo físico en dichas condiciones, hágalo con precaución, sin llegar al agotamiento

- Utilice prendas de abrigo que protejan de la humedad y del viento. Es preferible usar varias capas de ropa ligera y holgada que una sola más gruesa. Preste especial atención a la cabeza, cuello, manos y pies, ya que la mayor parte del calor corporal se pierde por dichas zonas. Recuerde que la ropa húmeda y el sudor enfrían el cuerpo rápidamente, procure por ello permanecer seco
- No respire por la boca, inhale el aire por la nariz para que se caliente al pasar por las fosas nasales
- Extreme la precaución para evitar caídas cuando se hayan producido heladas o haya nevado. Utilice calzado antideslizante
- Haga comidas calientes y mantenga una alimentación variada, de elevado aporte energético, que incluya sopas, caldos y bebidas calientes o templadas a lo largo del día. Evite el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y con cafeína. No olvide hidratarse convenientemente, pues en épocas de frío también se produce una mayor pérdida de líquidos
- Procure un buen aislamiento térmico de la vivienda. Si es posible, no permanezca en reposo durante demasiado tiempo, muévase o realice alguna actividad para entrar en calor
- Evite riesgos de incendio e intoxicación por monóxido de carbono. Tenga especial precaución con las estufas de gas y leña, así como con sobrecargas de la red si utiliza estufas, calefactores o aparatos eléctricos para caldear la vivienda
- Si tiene que viajar en coche, revíselo antes de salir, evite en lo posible las carreteras secundarias, heladas o con nieve, vaya convenientemente equipado (linterna, cadenas, ropa de abrigo, agua, algunos alimentos ricos en calorías, medicación habitual, teléfono móvil, etc.) y siga las indicaciones facilitadas por la DGT
- Si toma medicamentos de forma habitual o padece alguna patología crónica, pregunte a su médico qué medidas complementarias debe adoptar. Consulte la conveniencia de vacunación antigripal y/o antineumocócica
- Esté pendiente de familiares, amigos o vecinos de edad avanzada, especialmente si viven solos o se encuentran en situación de vulnerabilidad ante el frío
- Preste especial atención a bebés y niños de corta edad, limitando su estancia en el exterior y acomodándolos en las habitaciones más caldeadas del domicilio. Recuerde que los niños muy pequeños no pueden desarrollar una actividad física espontánea que los haga entrar en calor, ni manifestar claramente que tienen frío
- Durante las olas de frío esté al tanto de la información que facilitan los medios de comunicación y los servicios socio-sanitarios. Siga los consejos y las medidas preventivas que recomienden
- En cualquier caso, si sospecha que puede padecer algún síntoma o problema médico relacionado con el frío que no pueda resolver por sí mismo, busque atención