



## Las bajas temperaturas y la salud

### Documento informativo

#### Los más frágiles, primero

Lo más importante es prestar atención a los más vulnerables: lesionados, personas enfermas, niños y mayores. Si viven solos, comunicarse con ellos a menudo, recordando que las personas mayores pueden tener menos sensibilidad ante el frío.

Es mejor que las personas frágiles no salgan al exterior ni hagan trabajos al aire libre si no es estrictamente necesario. Conviene que se cobijen en lugares con calefacción, o en casa. Proveerse de mantas. Asegurarse igualmente de que tienen comida suficiente a disposición.

Atención a los calefactores y estufas ante riesgos eléctricos o de gases. Tenga cuidado de no tapar los orificios de ventilación, y de mantener en todo momento una cierta circulación de aire.

#### Ropa de abrigo

Conviene abrigarse con diferentes capas pero con piezas que no compriman el cuerpo. Hay que tener precaución ante la humedad y la posibilidad de quedar empapados, ya que tanto el viento como la lluvia aumentan muy rápidamente la pérdida de calor corporal. Proteger especialmente manos y pies.

#### Si se nota el frío ...

Cuando se notan síntomas de enfriamiento leve conviene buscar un espacio con buena temperatura, aplicar agua tibia o similar (nunca caliente del todo) sobre la parte del cuerpo afectada, pero evitar restregarla. Habitualmente las mejillas, nariz, orejas y extremidades pueden sufrir este efecto.

Si se produce hipotermia grave, cuando el cuerpo no recupera el mínimo de calor que necesita, junto a temblores y falta de sensibilidad o sensación de dormirse, conviene no perder tiempo y buscar asistencia sanitaria.

#### En caso de nevada o helada importante

Cuidado con resbalones y caídas, ya que se puede sufrir una fractura grave. Un calzado impermeable y con suela de goma es perfecto.

Utilizar ropa aislante o impermeable además del abrigo. En la calle, si se camina cerca de fachadas, pueden caer restos de nieve o trozos de hielo.

Hay que evitar quedarse aislados con el vehículo, por lo que llevaremos gasolina suficiente y algo de comida. Cargar bien el teléfono móvil y los aparatos a pilas.

#### Teléfonos importantes

Es importante seguir las últimas informaciones a través de los medios de comunicación. Conviene recordar el teléfono de Sanitat Respon, disponible 24 horas al día y 365 días al año, que es el **061**, y el teléfono de emergencias (bomberos, ambulancias y policía) que es el **112**.