



BAJAS TEMPERATURAS

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DE LAS BAJAS TEMPERATURAS SOBRE LA SALUD



En el exterior, respirar por la nariz y no por la boca, ya que el aire se calienta al pasar por las fosas nasales y así disminuye el frío que llega a los pulmones.



Extremar la precaución en caso de hielo en las calles. Un elevado porcentaje de lesiones relacionadas con el frío tiene que ver con caídas al resbalar sobre placas de hielo. Utilizar calzado antideslizante si es posible.



Tener en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más que una sola gruesa.



Si se utilizan braseros o chimenea, ventilar la estancia con frecuencia. Al menos dos veces al día, durante 15 minutos cada una de las veces. Es conveniente apagar las estufas eléctricas y de gas durante la noche.



No tomar medicamentos sin receta médica, tener en cuenta que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.



Tomar una alimentación variada, y si es posible consumir fruta y verdura diariamente. Beber líquidos, aunque no se tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes y evitar el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.



Informarse sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.



Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procurar prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío (mayores, lactantes, personas sin hogar, etc.).



Se recomienda la vacunación contra la gripe en personas mayores de 65 años y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica, bajas defensas).