

# 10 Recomendaciones frente a las bajas temperaturas



El frío intenso afecta negativamente a la salud, tanto de forma directa como indirecta.

Los efectos del frío sobre la salud de las personas se empiezan a observar por debajo de los 8°C, por ello hay que estar alerta no sólo cuando las temperaturas son extremadamente bajas, sino durante todo el invierno.

Las bajas temperaturas también debilitan la respuesta inmune, aumentan las enfermedades de tipo infeccioso, de tipo vírico como los resfriados o la gripe, o bacterianas como la neumonía por neumococo. El hecho de permanecer más tiempo en recintos cerrados, con escasa ventilación o gran afluencia de personas, también favorece la transmisión y el contagio.

Grupo de Participación Comunitaria







**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

## Efectos de las bajas temperaturas sobre la salud

El frío agrava las enfermedades crónicas respiratorias como la bronquitis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, etc.). La inhalación de aire muy frío puede causar irritación del tracto respiratorio, inflamación y broncoespasmo.

También el frío favorece la aparición de episodios cardiocirculatorios o descompensación de los preexistentes. El frío predispone a la formación de trombos, así como al aumento de la presión arterial, pudiendo dar lugar a ictus y cardiopatía isquémica.

En esta época invernal aumenta el riesgo de caídas y accidentes de tráfico, con las consiguientes lesiones, por la formación de placas de hielo o nieve en las carreteras y aceras. Como se produzcan incendios en los hogares y episodios de intoxicación por monóxido de carbono, debido al uso de braseros, estufas, chimeneas de leña, etc...



Grupo de Participación Comunitaria

## 10 Recomendaciones frente a las bajas temperaturas

**1.- Proteja las partes del cuerpo** por dónde más se pierde calor corporal como la cabeza, boca, nariz, cuello, manos y pies usando guantes, gorros, orejeras, bufandas, calcetines de lana, botas de invierno, ropa térmica, etc...

**2.- Usar prendas que nos protejan de humedad y viento** para mantener el cuerpo caliente. Se recomienda vestir en capas, esta técnica conserva mejor el calor corporal y evita que el cuerpo se enfríe al instante cuando se exponga directamente a las bajas temperaturas.

Al lavarnos y al desvestirnos vigila el secado adecuado de la piel tras la higiene y no dejar prendas húmedas.

**3.- Use calzado antideslizante** para evitar caídas cuando se produzcan heladas y nevadas. Evite los cambios bruscos de temperatura y limite las actividades, deporte y trabajo en el exterior. Podemos salir a pasear en las horas más soleadas donde la temperatura ambiental será mayor que durante el inicio de la mañana y la noche.







**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

## 10 Recomendaciones frente a las bajas temperaturas

**4.- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.** El Alcohol puede debilitar el sistema inmunitario elevando el riesgo de infecciones. El alcohol dilata los vasos sanguíneos y aumenta la pérdida de calor y altera la percepción y la capacidad para reconocer los síntomas derivados del frío.

**5.- Evite respirar por la boca.** Inhale el aire por la nariz para que se caliente al pasar por las fosas nasales.

**6.- Adoptar una buena alimentación.** Los alimentos ricos en vitamina C refuerzan las defensas. Tome alimentos con una mayor tasa energética como arroz, pollo, huevos, salmón, frutos secos, etc....

**7.- Tomar líquidos en abundancia.** Las bebidas líquidas calientes como infusiones, té, cafés, caldos y sopas son esenciales para mantenernos calientes. El frío nos quita la sensación de sed, por ello es importante beber a intervalos aunque no tengamos sed para hidratarnos.





**ASANEC**  
Asociación Andaluza  
de Enfermería Familiar y Comunitaria

## 10 Recomendaciones frente a las bajas temperaturas

**8.- Utilizar bálsamo labial.** La exposición al frío puede tener efectos nocivos sobre la delicada piel de los labios. Esta, al secarse en extremo, tiende a agrietarse y puede desarrollar infecciones. El bálsamo labial protege los labios.

**9.- Extreme las precauciones** con bebés, menores, personas con edad avanzada o con enfermedades crónicas (problemas de corazón, hipertensión, bronquitis crónica y asma, hipotiroidismo y diabetes).

**10.- En el Hogar procure un buen aislamiento térmico.** Al caer el sol mejor resguardarnos en las zonas más acogedoras y cálidas de nuestro hogar, manteniendo una temperatura ambiental de al menos 20º. Tenga especial precaución si usa estufas de gas, leña, calefactores y aparatos eléctricos. Evite los riesgos de incendio o de intoxicación por monóxido de carbono garantizando una correcta ventilación.



Grupo de Participación Comunitaria