



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

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.- Usa prendas que te protejan de la humedad y del 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 y no te pongas prendas que estén húmedas.

3.- Usa calzado antideslizante para evitar caídas cuando se produzcan heladas y nevadas. Evita los cambios bruscos de temperatura y limita 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.

4.- Evita el consumo de bebidas alcohólicas.

El Alcohol puede debilitar el sistema inmunitario elevando el riesgo de infecciones, dilata los vasos sanguíneos y aumenta la pérdida de calor y altera la percepción del frío.





Guía de Cuidados para la Ciudadanía

10

Recomendaciones frente a las bajas temperaturas

5.- Evita respirar por la boca. Inhala el aire por la nariz para que se caliente al pasar por las fosas nasales.

6.- Adopta 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.- Beba 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.

8.- Utiliza 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.- Extrema 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.- Intenta que tu Hogar tenga 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.



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

*Tu enfermera de familia y comunitaria
te cuida cuando bajan las temperaturas*