

Riesgos para la salud ante el frío y consejos de protección

El frío y la salud

En invierno las bajas temperaturas suponen un riesgo para la salud y son, en buena medida, responsables del mayor número de ingresos hospitalarios, urgencias, consultas ambulatorias y fallecimientos que se producen en esta época en relación con otros meses del año.

Hay un fenómeno de adaptación y aclimatación de las poblaciones al entorno en que viven. Por una parte hay una adaptación fisiológica del organismo; pero además, los diferentes tipos de vivienda, de hábitos alimentarios, de sistemas de calefacción y



aislamiento de las viviendas, de costumbres sociales, hacen que las bajas temperaturas tengan una repercusión diferente en unas poblaciones respecto de otras. Por eso, paradójicamente, las consecuencias del frío para la salud son menores en los países con inviernos gélidos del norte de Europa, que las que se dan en los países con clima más suave del sur de Europa.

Personas que están más expuestas a sufrir los efectos del frío

Los grupos de población de mayor riesgo frente al frío son los siguientes:

- **Personas mayores**, por tener debilitados los mecanismos defensivos frente al frío, una percepción menor de los cambios de temperatura y, por consiguiente, una falta de respuesta adaptativa.
- **Recién nacidos y los lactantes**, porque su sistema de respuesta contra el frío no está tan desarrollado como en el niño o el adulto. No tienen una actividad física espontánea suficiente para poder entrar en calor y no pueden avisar cuando tienen frío.
- **Personas con ciertas enfermedades crónicas**: respiratorias, cardiovasculares, neurológicas, diabetes, asma, o con trastornos psiquiátricos o adicciones.
- **Personas que toman medicamentos** que pueden interferir con los mecanismos adaptativos del organismo como son los vasodilatadores, los depresores del SNC, los relajantes musculares y otros.
- **Personas con movilidad reducida**, desnutridas, con agotamiento físico y casos de intoxicación etílica.
- **Personas que trabajan al aire libre**

- **Personas que practican deportes al aire libre**, en zonas frías así como los montañeros, alpinistas, cazadores, etc.
- **Mujeres embarazadas**

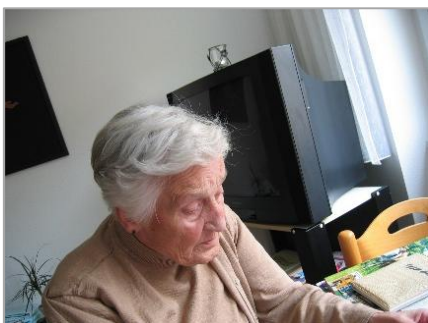
La población más vulnerable a los efectos del frío la constituyen sobre todo las personas sin hogar y las que sufren lo que se ha dado en llamar “pobreza energética”, lo que les impide mantener una temperatura de confort en los hogares en los momentos más fríos del año.

- **Personas sin hogar.** Especialmente las personas que se encuentran en situación de calle y no acceden a los recursos de alojamiento, pues la exposición a las inclemencias del tiempo aumenta el riesgo de enfermedades, la mala alimentación, la escasez de cuidados sanitarios, etc.
- **Personas con nivel socioeconómico bajo.** Esto implica ropa de abrigo deficiente, vivienda insalubre, mal aislada, sin calefacción, etc. Distintos estudios indican que la mayoría de los ancianos con hipotermia proceden de su domicilio, no de la calle.
- **Inmigrantes en situación de precariedad.** Por las propias características de este grupo de riesgo para los efectos de frío extremo.



Conocer más sobre el frío y cómo actuar nos va a permitir preservar mejor nuestra salud:

1. ¿A partir de qué temperatura aumenta el riesgo?



Puede variar en función de que las personas estén más o menos aclimatadas al frío. Los efectos negativos del frío en la salud se empiezan a observar a temperaturas relativamente moderadas (de 4 a 8°C), por ello, aunque el riesgo aumenta a medida que la temperatura disminuye, la mayor carga de enfermedad y de mortalidad se produce en estos días de temperaturas moderadas debido a que son más frecuentes. De ahí la necesidad de no solo

actuar ante las olas de frío, sino que las intervenciones deben realizarse durante todo el año.

2. ¿Qué es la hipotermia?

Es el descenso de la temperatura corporal por debajo de 35°C o, de forma más general, es la situación de padecer una temperatura corporal anormalmente baja. Ante el frío intenso el cuerpo puede empezar a perder calor con más rapidez que con la que puede producirlo. Puede llegar a afectar al cerebro y la consecuencia es que se tenga dificultades para moverse o pensar con normalidad. Es más peligrosa cuando la persona no toma medidas por no ser consciente de lo que le está ocurriendo.

Si bien es más habitual en temperaturas muy frías puede darse también en otras no tan frías, entre los 4 a 6°C. También puede ocurrir cuando la persona se ha sumergido en aguas frías, o si se ha mojado con lluvia o empapado con el propio sudor.

3. ¿Cuáles son las señales que nos avisan de una posible hipotermia?

En los bebés:

- La apariencia de falta de energía, como síntoma general
- La piel roja, brillante y fría

En los adultos:

- Los temblores atribuibles al frío
- El agotamiento
- La dificultad para hablar
- La torpeza en las manos
- La somnolencia
- La confusión



4. ¿Qué hacer ante la hipotermia y cómo ayudar a quien la padece?

Lo primero, comprobar la temperatura corporal. Si la persona tiene menos de 35°C, debe buscarse la asistencia sanitaria, ya que es una situación de cierta emergencia. Mientras llega la ayuda:

- Se debe procurar dar calor a la persona. Trasladarla a una habitación caliente, o a al menos resguardada del frío.
- Si la persona tiene la ropa mojada, ayudarla a quitársela lo antes posible.
- Protegerla con mantas, toallas o ropa y asegurarle el calor, incluso mediante el contacto corporal.
- Es conveniente empezar a calentar el cuerpo por la parte central, con manta eléctrica si se dispone de ella.

- Y ofrecerle bebidas calientes, siempre que no esté inconsciente, pero no bebidas alcohólicas.



La situación de una persona con hipotermia puede ser grave, por ello hay que buscar asistencia médica de inmediato. Aunque se encuentre inconsciente, o no manifieste pulso, o parezca que no respira, los cuidados inmediatos son esenciales. Incluso aunque la persona parezca estar muerta, se le debe hacer reanimación cardiopulmonar (RCP), mientras que se le da calor, hasta que la persona responda o hasta que llegue la asistencia sanitaria.

5. ¿Qué es el congelamiento?

Es el resultado en forma de lesiones que se observan en el cuerpo de una persona a causa de las temperaturas situadas por debajo del punto de congelación. El congelamiento puede causar daños en el cuerpo, desde leves y pasajeros, hasta graves y permanentes. Incluso hasta amputaciones.

Las zonas más propensas a las lesiones son la nariz, las orejas y las mejillas. También son más sensibles los dedos de la mano y del pie. El congelamiento lo primero que produce es una pérdida de la sensibilidad en la zona, que puede estar seguida de marcas de despigmentación.



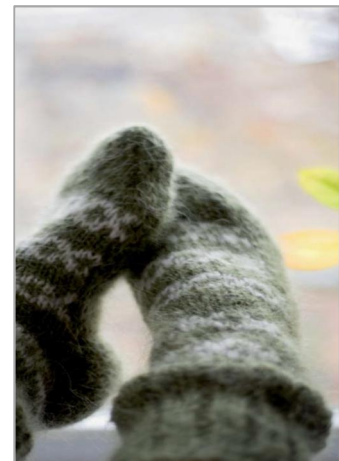
6. ¿Cuáles son las señales que nos avisan del congelamiento?

Alguno de estos signos pueden alertarnos de padecerlo:

- Adormecimiento de la piel.
- Piel blanca o amarillenta.
- Piel entumecida y firme.

Previamente los signos de enrojecimiento y dolor en zonas de la piel, ya deben alertarnos de una posible congelación y de este modo proceder a proteger la piel y resguardarnos del frío por precaución.

También puede ocurrir que la persona no se percate de que lo está sufriendo, precisamente por la pérdida de sensibilidad de la zona afectada, por lo que debe ser advertida por quienes que le acompañen.



7. ¿Qué hacer ante el congelamiento y cómo ayudar a quién lo padece?

Si presenta signos de congelamiento pero no signos de hipotermia (que es más grave y precisa asistencia sanitaria de emergencia) y no dispone de atención médica de momento, puede seguir las instrucciones siguientes:

- Evitar caminar si tiene los pies o los dedos congelados, puesto que puede agravarse la lesión existente.
- Procurar esperar en una sala o zona templada hasta que tenga la ayuda esperada.
- Introducir la zona lesionada en agua tibia, pero no caliente.
- Alternativamente también puede usar el calor de su cuerpo para calentar la zona afectada, por contacto.
- Tenga presente que las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, están entumecidas y se pueden quemar sin que lo notemos.
- Por ello, no se deben utilizar estufas, radiadores, chimeneas o almohadillas eléctricas para calentar a la persona afectada.
- No aplique masajes a la zona congelada, ya que causaría más daño que beneficio.



Pero recuerde que la situación precisa atención médica en cuanto sea posible: la hipotermia es una emergencia médica y el congelamiento debe ser convenientemente valorado por profesionales de la atención sanitaria; por tanto se trata de medidas iniciales para evitar que el daño sea mayor.

8. ¿Cuál es la ropa más apropiada para el clima frío?

La ropa más adecuada estará en función de la temperatura que se consiga en el interior de la vivienda. No debe pretenderse estar con vestimenta veraniega durante el invierno. Una temperatura de 20-22º C es suficiente. Si no se dispone de un buen sistema de calefacción será necesario abrigarse más, con prendas que eviten al máximo la pérdida de calor (ropa interior de protección térmica, jerséis y calcetines de lana, guantes, etc.) teniendo en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más del frío que una sola más gruesa ya que se forman cámaras de aire aislante entre ellas.

Para salir de casa, los adultos y los niños deben usar:

- Bufanda o máscara de lana para cubrir la cara y la boca
- Un gorro



- Ropa con mangas que se ajusten en la muñeca
- Guantes o manoplas (estas abrigan más)
- Calzado y abrigos impermeables
- Varias capas de ropa holgada, la más exterior resistente al viento.

Recuerde que:

- Las capas interiores de ropa de lana y polipropileno mantienen el calor corporal más que las de algodón.
- La ropa húmeda por lluvia enfría el cuerpo rápidamente, también el sudor excesivo.
- Y, que tiritar es una señal inequívoca de que perdemos calor y por tanto que debemos evitar permanecer a la intemperie y recogernos en un lugar cálido.

9. ¿Qué alimentos y bebidas resultan más adecuados para combatir las bajas temperaturas?



Los alimentos tienen la función de proporcionar no solo nutrientes sino también calor a nuestro cuerpo. Por otro lado, el frío hace que aumenten las necesidades calóricas y por tanto el consumo de alimentos.

Conviene hacer comidas calientes que aporten la energía necesaria (legumbres, sopa de pasta, etc.) y proporcionen además calor “psicológico”, sin renunciar a una alimentación variada que incluya el resto de alimentos (verduras, fruta, carne, huevos, pescado, cereales, leche, etc.). A lo largo del día, y antes de acostarse, una taza de alguna bebida caliente (caldo, cacao, té, leche) ayuda a mantener la temperatura corporal y es muy reconfortante. El alcohol hace que el cuerpo pierda calor y debe evitarse cuando se está expuesto al frío.

10. ¿Qué precauciones deben adoptarse en el exterior de las viviendas?

En la medida de lo posible, limitar al máximo las actividades exteriores, especialmente si se pertenece a algún grupo de riesgo. Si es preciso salir de casa, sobre todo si hay mucho viento, tendremos en cuenta las siguientes precauciones:

- Permanecer en el exterior el mínimo tiempo posible. La tiritona es una buena señal de que no debe continuarse sin resguardo.
- Respirar por la nariz y no por la boca: el aire se calienta al pasar por las fosas nasales y así disminuye el frío que llega a los pulmones.



- Utilizar preferiblemente una prenda de abrigo que sea resistente al viento y la humedad; por debajo de ella, varias capas de ropa no apretada. Hay que prestar especial atención a la protección de la cabeza, el cuello, los pies y las manos, por ser las zonas más sensibles y de mayor pérdida de calor.
- Evitar el agotamiento físico: el frío supone ya de por sí una sobrecarga para el corazón. En caso de tener que realizar un trabajo físico bajo el frío, debe hacerse con precaución, suavemente, procurando no agotarse, especialmente si se sufre alguna dolencia de tipo cardiorrespiratorio o hipertensión.
- Procurar permanecer seco, ya que la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.
- 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. Esto es de especial importancia en el caso de las personas mayores cuyos huesos son muy frágiles y una caída puede suponer una fractura de cadera o de otros huesos. Utilizar calzado antideslizante si es posible.

11. ¿Qué debo hacer si me quedo en el interior de un automóvil inmovilizado por la nieve?

- Lo primero es señalar nuestra posición para orientar a los servicios de rescate y socorrismo. Complementariamente, podemos fijar una prenda o trapo de color llamativo a la antena.
- Tener a mano lo que más se necesite, sacándolo del maletero.
- Utilizar mantas, ropa o periódicos para envolver nuestro cuerpo.
- Moverse de forma periódica, tanto brazos como piernas, para mantener activa la circulación.
- Encender el motor y la calefacción en periodos de al menos diez minutos cada hora.
- Asegurarse de que el tubo de escape no está taponado por la nieve, ya que aumentaría el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono.
- Abrir un poco la ventana periódicamente para renovar el aire.
- Y, evitar quedarse dormido, pues estará más expuesto a la pérdida de calor.



12. ¿Cómo protegerse del frío en la casa y de manera segura?

- En primer lugar, resulta muy útil mantenerse informado de la situación meteorológica a través de los servicios informativos.
- Conviene disponer de un termómetro en la casa para ajustar las medidas que se tomen a la temperatura existente. Atención especial merece el control de la temperatura en los dormitorios de los bebés y los ancianos que son especialmente vulnerables al frío.
- Procurar un buen aislamiento térmico de la vivienda evitando las corrientes de aire y las pérdidas de calor por las puertas y ventanas. Cerrar las habitaciones que no se utilicen. Utilizar el sistema de calefacción disponible con objeto de mantener una temperatura de unos 21º C durante el día y 18º C al acostarse.
- Si no se dispone de un adecuado sistema de calefacción, debe procurarse no permanecer sentado o quieto durante mucho tiempo. La actividad genera calor, ya sea moverse por la casa o hacer trabajos domésticos, ayudará a combatir el frío.
- Evite que se congele el agua en las tuberías, abriendo periódicamente algún grifo para que circule el agua de su interior.
- Tener precaución con las estufas de leña y de gas para evitar riesgos de incendio o intoxicación por monóxido de carbono. Asegurarse de su buen estado antes de ponerlas en marcha y de que las salidas de aire no están obstruidas para permitir una correcta ventilación. Siga las instrucciones del fabricante.
- Si utiliza aparatos de combustión debe asegurarse que los gases que produzca el combustible no se dirijan al interior de la vivienda, manteniendo un adecuado sistema de extracción.
- Use únicamente el tipo de combustible recomendado para su calentador, no es prudente usar sustitutos no idóneos.
- Evite colocar el calentador cerca de artículos que pueden incendiarse como la ropa de cama, cortinas, o superficies sensibles al calor o el fuego.
- No use papel como combustible en una chimenea.
- Es conveniente disponer de un extintor de incendio multiuso y de polvo químico próximo a la zona de los calentadores.



Asegúrese de tener en todo momento una ventilación adecuada, bien a través de las ventanas o de las puertas interiores.

13. ¿Cómo prevenir las enfermedades asociadas al frío?



Una de las medidas más efectivas es la vacunación frente a la gripe. Está recomendada en las personas mayores de 60 años y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica e inmunodeprimidos).

También puede ser necesaria la vacunación frente al neumococo, una bacteria responsable de muchas neumonías. Consúltelo en su centro de salud.

Si está tomando diferentes medicamentos de forma habitual, consulte con su médico de familia si tienen que ser revisados en función de su estado de salud y de la presencia de temperaturas anormalmente bajas.

14. ¿Dónde solicitar más información y ayuda?

Emergencias de la Comunidad de Madrid	112
Recursos de ayuda para personas mayores	012
Servicios Sociales de su Ayuntamiento	