

Para uno mismo

- ✓ No tome medicamentos sin que se los haya recetado el médico. Algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- ✓ Si tiene problemas de corazón, tensión alta, bronquitis crónica, hipotiroidismo, siga estrictamente las revisiones marcadas por los profesionales sanitarios.
- ✓ Tome una alimentación variada, consuma diariamente fruta.
- ✓ Beba líquidos aunque no tenga sed. Sobre todo agua.
- ✓ Pasee bien abrigado, use gorro y tome precauciones ante el hielo en las calles.

Para evitar accidentes en la vivienda

- ✓ Tenga la instalación eléctrica de la casa en buen estado.
- ✓ Revise la puesta a punto de estufas y radiadores.
- ✓ No use estufas eléctricas ni de gas en el cuarto de baño mientras se ducha.
- ✓ Apague las estufas eléctricas y de gas por la noche.
- ✓ Se desaconseja el uso de braseros de carbón.
- ✓ Ventile la casa dos veces al día, 15 minutos cada vez.



consejos preventivos ante la exposición al frío



PROBLEMAS DE SALUD QUE SE AGRAVAN CON LA LLEGADA DEL FRÍO

- Empeoramiento de problemas respiratorios, como aumento de la tos, de la producción de moco y de la sensación de ahogo.
- Empeoramiento de problemas cardiacos, como aumento del cansancio y de agotamiento ante esfuerzos pequeños.
- Aumento de caídas por el hielo en el pavimento.
- En personas más propensas a sufrir las consecuencias del frío, y ante situaciones extremas de exposición al frío puede ocurrir **hipotermia**.

¿QUÉ ES LA HIPOTERMIA?

Cuando la temperatura del cuerpo desciende por debajo de 35° C producido por una enfermedad o una exposición al frío.

¿QUIÉN PUEDE PADECER HIPOTERMIA?

- ✓ Personas sanas si están mucho tiempo sometidas a un frío intenso.
- ✓ Personas mayores, sobre todo si viven solas.
- ✓ Personas con enfermedades mentales, cardiacas, demencia, diabetes, alcoholismo...
- ✓ Personas socialmente desfavorecidas.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

- ✓ Entumecimiento.
- ✓ Tiritonas.
- ✓ Somnolencia.
- ✓ Inestabilidad.
- ✓ Aturdimiento o semiinconsciencia.

¿QUÉ HACER ANTE UNA PERSONA CON HIPOTERMIA?

- 1.- Llamar al 112.
- 2.- Retirar al enfermo de la exposición al frío.
- 3.- Quitar la ropa húmeda o mojada.
- 4.- Cubrir el cuerpo, el cuello y la cabeza con mantas secas y calientes. No tapar la cara.
- 5.- Calentar la habitación, en su caso, de forma progresiva.
- 6.- Si está consciente: ofrecer bebidas calientes azucaradas (té, café, caldos).
- 7.- Si está inconsciente, colocar en posición lateral, y no darle bebidas.
- 8.- **NUNCA OFRECER BEBIDAS ALCOHÓLICAS.**
- 9.- **NO RECALENTAR AL ENFERMO EN LA BAÑERA.**