

Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas

Definición epidemiológica de los episodios de **bajas temperaturas** consisten en definir su umbral de comienzo en función de sus efectos en salud, generalmente utilizando como indicador la **mortalidad**.

Efectos extremos en salud de las bajas temperaturas

Hipotermia

Congelación

Las bajas temperaturas pueden aumentar la incidencia de otras complicaciones de salud, como el aumento de los diagnósticos por depresión o ansiedad y esquizofrenia, o complicaciones durante la gestación. También favorece los accidentes de tráfico y las caídas por placas de hielo, o los incendios e intoxicaciones por monóxido de carbono a partir de estufas de gas, braseros, etc.

Recomendaciones generales para prevenir los efectos de las bajas temperaturas sobre la salud

1 de diciembre
31 de marzo



En el exterior, respire por la nariz y no por la boca



Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Utilice calzado antideslizante si es posible para evitar caídas



Es preferible llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso



Si utiliza braseros o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO



Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procure prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío



No tome medicamentos sin receta, ya que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío



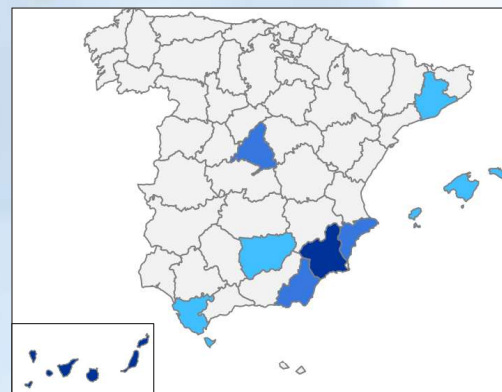
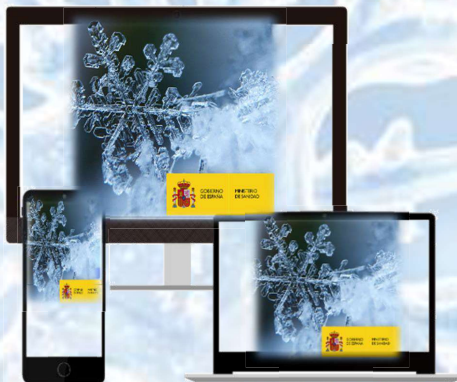
Beba líquidos aunque no tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes



Tome una alimentación variada



Manténgase siempre bien informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa



NIVEL DE RIESGO

Ausencia

0

Bajo

1

Medio

2

Alto

3

Personas con **MAYOR RIESGO**

Mayores de 65 años

Recién nacidos y lactantes

Algunos tratamiento farmacológicos

Con autonomía limitada

Personas sin hogar o bajo estatus económico

Mujeres gestantes

Deportistas y personas que trabajan al aire libre en zonas frías

Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, neurológicas, hipotiroidismo, diabetes, trastornos psiquiátricos, etc.)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD

DG SALUD PÚBLICA

SG SANIDAD AMBIENTAL Y SALUD LABORAL