

## FRÍO Y SALUD

El frío intenso afecta negativamente a la salud:

- ✓ **disminuye las defensas**
- ✓ favorece muchas **enfermedades respiratorias** (resfriados, gripe, bronquitis, neumonía, etc.).
- ✓ **agrava enfermedades crónicas**, sobre todo cardíacas y respiratorias, por el gran esfuerzo que hace el organismo para luchar contra las bajas temperaturas.
- ✓ Aumenta el riesgo de caídas y accidentes.

El frío extremo puede causar hipotermia y congelación.

### Grupos más vulnerables a los efectos del frío:

- Personas mayores
- Recién nacidos y lactantes
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas que toman ciertos medicamentos
- Personas con movilidad reducida
- Personas que trabajan al aire libre
- Personas que practican deportes al aire libre
- Mujeres embarazadas



Especialmente vulnerables son:

- Personas sin hogar
- Personas con nivel socioeconómico bajo
- Inmigrantes en situación de precariedad

Como viene siendo habitual, la DG de Salud Pública ha puesto en marcha el **Plan de Vigilancia y Control de los Efectos del Frío en la Salud**

[Suscripción al Servicio de Información](#)

Permite recibir gratuitamente información sobre olas de frío desde el **1 de diciembre hasta el 31 de marzo**

# Niveles de riesgo



**Nivel 0: Normalidad.** Cuando las temperaturas mínimas previstas para los próximos tres días estén por encima o alcancen los  $-2^{\circ}$  C. Esta situación expresa la normalidad de la temperatura invernal en la Comunidad de Madrid

**Nivel 1: Alerta.** Se considera que hay un incremento del riesgo por ola de frío cuando la temperatura mínima prevista para al menos uno de los próximos tres días sea inferior a  $-2^{\circ}$  C.

Consulte las [Recomendaciones frente al frío](#) de la página web [Frío y Salud](#)

## CONSERVE EL CALOR

- Mantenga encendida una fuente de calor y cierre bien puertas y ventanas. Asegúrese de tener una ventilación periódica adecuada, bien a través de las ventanas o de las puertas interiores.
- Abréguese adecuadamente con varias capas de ropa
- Evite estar quieto mucho tiempo, la actividad física genera calor
- Evite tomar alcohol, favorece la pérdida de calor corporal
- Respire por la nariz, no por la boca.

## EVITE RIESGOS CON FRÍO INTENSO

No salga de casa sin consultar las previsiones meteorológicas. Infórmese sobre la posibilidad de condiciones adversas en las carreteras antes de coger el coche llamando al **teléfono 011** o en la **aplicación gratuita de la DGT**.

## CUIDE A LOS DEMÁS

Esté pendiente de las **personas** de su entorno que sean especialmente **sensibles** a los efectos del frío  
Si descubre una persona a la intemperie con dificultades durante una ola de frío, **llame al 112**.