

Frío intenso y salud

GRUPOS DE RIESGO

- Las personas mayores.
- Los recién nacidos y los lactantes.
- Nivel socioeconómico bajo (pobres, personas sin hogar...)
- Inmigrantes en situación de precariedad, de forma especial los trabajadores temporeros que no disponen de vivienda en condiciones adecuadas.
- Algunas enfermedades agudas: infecciones respiratorias.
- Las personas que sufren ciertas enfermedades crónicas y que toman cierta medicación.
- Personas con movilidad reducida, desnutridas, con agotamiento físico y casos de intoxicación etílica.
- Los que practican deportes al aire libre en zonas frías: alpinistas, montañeros, cazadores y similares.

¿QUÉ HACER LOS DÍAS FRÍOS?

- Evitar las exposiciones prolongadas al frío y al viento, sobretodo si es de algún grupo de riesgo.
- Abrigarse bien. Especial atención a la cabeza (gorro de lana, sombrero), cuello (bufanda), pies (calzado resistente al agua, calcetines de algodón y lana) y manos (guantes, manoplas).
- Procurar permanecer seco.
- Conviene hacer comidas calientes que aporten la energía necesaria (legumbres, sopa de pasta...) sin renunciar a una alimentación variada. Una taza de alguna bebida caliente (caldo, cacao, té, leche) ayuda a mantener la temperatura corporal. Se recomienda evitar las bebidas con cafeína y las alcohólicas.
- Tener cuidado con las estufas de leña y de gas para evitar riesgos de incendio o de intoxicación por monóxido de carbono. Asegurarse de que funcionan bien antes de ponerlas en marcha y de que las salidas de aire no están obstruidas. La sobrecarga en la red de estufas eléctricas también puede ser peligrosa, por ello debe revisarse previamente el estado de la instalación eléctrica y los puntos adecuados para conectarlas.
- Consulte a su médico sobre la conveniencia de vacunarse contra la gripe, ya que constituye una medida fundamental para disminuir la pérdida de salud durante los meses más fríos. Para más información:

www.sp.san.gva.es/rvn/campanas.htm

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:

- Si tiene que desplazarse en coche, infórmese del estado de las carreteras y siga los consejos de la DGT. www.dgt.es
- Prestar atención a las emisoras locales de radio o TV para obtener información de Protección Civil y del Instituto Nacional de Meteorología.

EFFECTOS DIRECTOS DEL FRÍO: CONGELACIÓN E HIPOTERMIA

1. CONGELACIÓN

Es el daño a la piel y los tejidos internos causado por el frío intenso.

1.1 Congelación superficial.

Congelación parcial o del espesor total de la piel. Principalmente afecta a las mejillas, orejas y dedos.

- Síntomas:

Enrojecimiento de la piel, adormecimiento, hormigueo. Sensación dolorosa de picor o quemadura.

1.2. Congelación profunda.

Tanto la piel como los tejidos próximos (músculo, hueso) están congelados. Afecta más frecuentemente a nariz, orejas y dedos.

- Síntomas:

Piel blanca, dura al tacto. En los casos más graves, pueden formarse úlceras y gangrena.

QUÉ HACER

- Proteger a la víctima del frío y trasladarla a un lugar cálido.
- Si se dispone de ayuda médica cercana, envolver las áreas afectadas en compresas estériles (sin olvidar separar los dedos de las manos y de los pies afectados) y llevar a la víctima hasta el centro de urgencias.
- Si no se dispone de ayuda médica cercana, sumergir las áreas afectadas en agua tibia (NO CALIENTE). Se recomienda que la temperatura del agua sea de 38 a 40° C. También puede usarse el calor corporal para recalentar la zona, pero nunca usar una fuente de calor directo (secador de pelo, calefacción).
- No frotar la zona afectada.
- No recalentar si no se puede garantizar que el tejido permanecerá caliente.

2. HIPOTERMIA

- Síntomas:

*hipotermia media:

- Temblor incontrolable.
- Todavía puede hablar y caminar.
- Entumecimiento de las manos.

*hipotermia severa:

- Desaparece el temblor.
- Poca coordinación muscular y no puede caminar.
- Disminución del ritmo del pulso y la respiración.
- Comportamiento irracional, incoherente.

QUÉ HACER

*hipotermia media:

- Actividad física.
- Dar bebidas calientes que no tengan cafeína ni alcohol.
- Trasladar a la persona a un sitio caliente y quitarle la ropa mojada, secarla y abrirla.
- Gradualmente, recalentar colocando compresas tibias en cuello, pecho e ingles.

*hipotermia severa:

- Tratar a la persona con hipotermia severa como un caso de urgencia.
- Dejar que el hospital recaliente a la víctima.
- Si el acceso inmediato a ayuda médica no es posible, cubrir a la persona y transportarla con cuidado a un lugar seguro.
- Quitarle la ropa mojada y cubrirla con mantas.
- Calentar a la víctima. Usar el calor del propio cuerpo.
- Aplicar compresas tibias en el cuello, ingles y pecho.

Para más información
www.sp.san.gva.es

Teléfonos de interés

Centro de Coordinación de Emergencias (CEE): 112