

# Consejos de Cruz Roja ante la ola de frío

■ **Protegerse la cabeza y extremidades, no llevar prendas apretadas o mojadas y beber líquidos calientes y azucarados, son algunas medidas para prevenir los efectos negativos del frío.**

Con la llegada del frío es importante conocer qué medidas se deben tomar para prevenir y evitar los efectos adversos que pueden producirse, especialmente en el colectivo de personas mayores, con alta vulnerabilidad ante las difíciles condiciones climáticas de los meses invernales.

1. **Recomendaciones generales**
2. **En el hogar**
3. **En las comidas**
4. **Si se tienen problemas de salud**
5. **En el exterior**
6. **En caso de desplazamiento**

## 1. Recomendaciones generales:

- No tomar medicamentos sin receta médica. Hay que tener en cuenta que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- Beber líquidos, aun sin sed, sobre todo agua.
- Tomar una alimentación variada y consumir diariamente fruta.
- Si hay que permanecer en el exterior, en la calle, procurar resguardarse del frío y de la humedad.
- Evitar realizar actividades en el exterior, sobre todo, una vez que se haya ido el sol.
- Abrigarse con prendas no apretadas, protegiendo muy bien cabeza, manos y pies.
- Utilizar calzado impermeable, cómodo y que no apriete.
- Beber líquidos calientes y azucarados, y evitar el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.
- Si se usan braseros de carbón o se enciende algún fuego, ventilar la estancia de vez en cuando para prevenir el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono debido a una mala combustión. Hay que tener además cuidado con el riesgo de incendio.
- Cuando las condiciones sean adversas, viajar sólo si es necesario, y hacerlo con el depósito lleno, llevando cadenas y la batería del móvil cargada.
- No practicar deportes de montaña cuando la meteorología sea adversa.

## 2. En el hogar:

- Procurar permanecer en las estancias donde haya algún foco de calor (radiador, estufa...) o donde se pueda estar abrigado/a.
- Cerrar las ventanas, bajar las persianas, correr las cortinas.... evitando que las corrientes de aire o el agua entren.

- Utilizar las medidas tradicionales al alcance: mantas, estufas, radiadores... (en caso de necesidad, recordar que el papel entre el cuerpo y la ropa hace que el calor corporal se mantenga).
- Si se utilizan braseros de carbón o se enciende algún fuego, recordar que hay que dejar entrar el aire de cuando en cuando, para no correr riesgo de asfixia.
- Ventilar la casa dos veces al día. 15 minutos cada una de las veces, para asegurarte de la renovación del aire.
- Apagar las estufas eléctricas y de gas durante la noche,
- Se desaconseja, si es posible, la utilización de braseros de carbón.
- Revisar los tejados y bajadas de agua, los cierres de las ventanas y las puertas en contacto con el exterior.
- Procurar que las estufas de carbón, eléctricas y de gas estén alejadas de visillos y cortinas, o de otros elementos inflamables.
- Si se sospecha del mal funcionamiento de estos dispositivos, no usarlos; una mala combustión puede ocasionar intoxicaciones por los gases emanados.
- En condiciones extremas, en viviendas unifamiliares mantener un grifo ligeramente abierto a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.

### 3. En las comidas:

- Hacer comidas con alto contenido en grasas y azúcares que le aporten la energía necesaria para combatir el frío.
- Beber líquidos azucarados y calientes siempre que no exista contraindicación médica.
- Evitar las bebidas alcohólicas.
- Diversos alimentos proporcionan calor a nuestro cuerpo, por eso conviene hacer comidas calientes que aporten energía (legumbres, sopa de pasta, etc.).
- Consumir diariamente fruta.

### 4. Si se tienen problemas de salud:

- Consultar con el médico/a acerca de las medidas suplementarias que se deben adoptar en caso de padecer alguna enfermedad de riesgo.
- Seguir tomando los medicamentos recetados. No automedicarse, ya que existen medicamentos que potencian la actividad negativa del frío sobre el cuerpo.
- Si te encuentras mal, no pararse e intentar resguardarse mientras pides ayuda.
- Extremar las precauciones ante un problema de salud; estadios de frío prolongado potencian las afecciones negativas en un alto porcentaje.

### 5. En el exterior:

- Procurar buscar refugio en un lugar cerrado. Si se tiene que permanecer en el exterior, procurar resguardarse del frío y la humedad.
- Evita las actividades en el exterior sobre todo una vez que se haya ido el sol.
- No llevar prenda apretadas o mojadas, beber líquidos calientes y azucarados, no tomar bebidas alcohólicas y permanecer en movimiento.
- Pasear bien abrigado/a, usar gorro y tomar precauciones ante el hielo en las calles.
- Para las personas de edad avanzada y enfermas de corazón no es conveniente salir a la calle, ya que el frío ejerce sobre el corazón una tensión extra y existe riesgo de sufrir un ataque cardíaco.
- Evitar la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Proteger rostro y cabeza.

- Si se tiene que ir a la montaña, elegir vestimenta que proteja del viento y resista el agua, evitar prendas que puedan afectar a la circulación, no caminar sobre hielo, procurar no mojarse y elegir alimentos ricos en hidratos de carbono. Además, procurar conocer los lugares de refugio antes de emprender el camino.
- Es preferible llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso.
- Procurar no transitar por las zonas de umbría para evitar pisar sobre zonas heladas.

## 6. En caso de desplazamiento:

- Utilizar si es posible el transporte público.
- Sólo emprender viaje si es imprescindible.
- Consultar el estado de las carreteras y de las condiciones meteorológicas.
- Llevar el depósito lleno de combustible.
- Llevar una manta.
- Cargar la batería del teléfono móvil antes de salir.
- Llevar líquidos azucarados y calientes (termo con café, caldo o leche caliente).
- Utilizar la calefacción, pero cada cierto tiempo (1/2 h aprox.), abrir durante unos segundos las ventanas.
- Si se viaja con personas vulnerables, prestar especial atención a los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar y salir del vehículo y que pueden afectarles. Es necesario tomar las precauciones necesarias; bajar la temperatura interior poco a poco e incluso abrir un poco la ventana poco antes de bajarse del vehículo.
- Al realizar un viaje largo no olvidarse de descansar y consumir alimentos calientes.
- Nunca tomar bebidas alcohólicas.
- Revisar el vehículo antes de emprender cualquier viaje (neumáticos, frenos, luces, bujías, etc.).
- Llevar siempre cadenas homologadas en el interior del vehículo.
- Informarse de la situación meteorológica y del estado de las carreteras. Procurar no viajar solo/a y hacerlo de día y por carreteras principales. Además, informar de tu itinerario y horarios estimados de salida y llegada.
- Si la situación obliga a estacionar el vehículo: mantenerlo encendido con las luces y calefacción puestas, y dejar una ventanilla entreabierta para renovar el aire. Cada cierto tiempo vigilar que la nieve no atasque la salida del tubo de escape para evitar que entren gases dentro.

Álvaro García Serrano  
Responsable de Comunicación

Cruz Roja en Álava

Tlfn. 945 22 22 22 ext. 8 | 678 40 14 43 | [comunicacionalava@cruzroja.es](mailto:comunicacionalava@cruzroja.es)

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) | [www.cruzroja.tv](http://www.cruzroja.tv) | [fb.com/cruzrojaalava](https://fb.com/cruzrojaalava) | [twitter.com/cruzrojaalava](https://twitter.com/cruzrojaalava) | [instagram.com/cruzrojaalava](https://instagram.com/cruzrojaalava)