

Cruz Roja lanza 'Yo me protejo' campaña informativa ante la ola de frío

■ La Organización recuerda a la población algunas recomendaciones para afrontar la bajada de las temperaturas, propia de esta época del año.

■ Temblores, dolor en músculos o articulaciones, rigidez y calambres, disminución o ausencia de sensibilidad son algunos de los posibles efectos inmediatos del frío.

Llegan los días de frío intenso y esto puede tener como consecuencia problemas de salud que pueden evitarse con medidas muy sencillas. Por ello, bajo el lema 'Yo me protejo', Cruz Roja lanza su campaña informativa con consejos para protegerse ante la ola de frío. En primer lugar, hay que tener en cuenta que las personas mayores, personas con enfermedades crónicas, personas con discapacidad, niños y niñas, personas con bajo peso, personas que registran adicción al alcohol, o mujeres embarazadas, son más vulnerables ante las temperaturas extremas.

Recomendaciones sobre tu alimentación e hidratación

- Bebe líquidos calientes y azucarados, incluyendo agua.
- Toma una alimentación variada, con alto contenido en grasas y azúcares, consumiendo diariamente fruta.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas.

Recomendaciones sobre tu vestimenta

- Protege cabeza, manos y pies, así como las zonas más sensibles al frío: mejillas, nariz, orejas y dedos de las manos.
- Usa ropa ligera, no apretada y que transpire.
- Emplea un calzado impermeable, antideslizante, cómodo y que no te apriete.

En el exterior

- Centraliza las actividades en el exterior durante las horas en las que se registren temperaturas elevadas, evitando las exposiciones prolongadas al frío y los cambios bruscos de temperatura.
- Si tienes que hacer actividades en el exterior durante las horas de frío, protégete (vestimenta, alimentación, etc.) y muévete, pero sin realizar ejercicio físico excesivo.

En el hogar

- Evita que el aire y el agua entre en la casa (puertas, persianas...).
- Permanece en las estancias más calientes o donde puedas abrigarte.
- Asegúrate del correcto funcionamiento de los sistemas de calefacción y de ventilación periódica de las diferentes estancias.

Durante los viajes

- Prepara tu viaje con antelación (situación meteorológica, vehículo, ruta y zonas de descanso, alimentación, etc.).
- Ventila el vehículo y descansa periódicamente.
- Nunca dejes a niños, niñas ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

Álvaro García Serrano
Responsable de Comunicación

Cruz Roja en Álava
Tfn. 945 22 22 22 ext. 8 | 678 40 14 43 | comunicacionalava@cruzroja.es