

Frío intenso y salud



GENERALITAT VALENCIANA

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL I SALUT PÚBLICA

GRUPOS DE RIESGO

- **Las personas mayores.**
- **Los recién nacidos y los lactantes.**
- **Nivel socioeconómico bajo** (personas sin recursos o 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, sobre todo 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.**

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° C 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/DgspWeb/

Teléfonos de interés

Centro de Coordinación de Emergencias (CCE): 112

Fred intens i salut

GRUPS DE RISC

- **Les persones majors.**
- **Els xiquets de bolquers i els lactants.**
- **Nivell socioeconòmic baix** (persones sense recursos o sense llar...)
- **Immigrants en situació de precarietat**, de forma especial els treballadors temporers que no disposen de vivenda en condicions adequades.
- **Algunes malalties agudes:** infeccions respiratòries.
- **Les persones que patixen certes malalties cròniques i que prenen certes medicacions.**
- **Persones amb mobilitat reduïda, desnodrides, amb esgotament físic i casos d'intoxicació etílica.**
- **Les persones que practiquen esports a l'aire lliure en zones fredes: alpinistes, muntanyencs, caçadors i semblants.**

QUÈ S'HA DE FER ELS DIES DE FRED?

- Evitar les exposicions prolongades al fred i al vent, sobretot si es pertany a algun grup de risc.
- Abrigar-se bé. Prestar especial atenció al cap (gorra de llana, barret), el coll (bufanda), els peus (calçat resistent a l'aigua, calcetins de cotó i llana) i les mans (guants o manyoples).
- Procurar mantindre's sec.
- Convé fer menjars calents que aporten l'energia necessària (llegums, sopa de pasta...) sense renunciar a una alimentació variada. Una tassa d'alguna beguda calenta (caldo, cacau, te, llet) ajuda a mantindre la temperatura corporal. Es recomana evitar les begudes amb cafeïna i les alcoholiques.
- Parar atenció amb les estufes de llenya i de gas, per a evitar riscos d'incendi o d'intoxicació per monòxid de carboni. Assegurar-se que funcionen bé abans de posar-les en marxa i que les eixides d'aire no estan obstruïdes. La sobrecàrrega en la xarxa d'estufes elèctriques també pot ser perillosa, per això ha de revisar-se prèviament l'estat de la instal·lació elèctrica i els punts adequats per a connectar-les.
- **Consulte el metge sobre la conveniència de vacunar-se contra la grip, ja que constitueix una mesura fonamental per a disminuir la pèrdua de salut durant els mesos més freds.**

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Si ha de desplaçar-se en cotxe, informe's de l'estat de les carreteres i seguisca els consells de la DGT. www.dgt.es (en castellà)
- Prestar atenció a les emissores locals de ràdio o televisió per a obtenir informació de Protecció Civil i de l'Institut Nacional de Meteorologia.

EFACTES DIRECTES DEL FRED: CONGELACIÓ I HIPOTÈRMIA

I. CONGELACIÓ

És el dany en la pell i els teixits interns causat pel fred intens.

I.1 Congelació superficial

Congelació parcial o de la grossària total de la pell. Principalment afecta les galtes, les orelles i els dits.

- Síntomes:

Enrogiment de la pell, endormiscament, formigueig. Sensació dolorosa de picor o cremada.

I.2 Congelació profunda

Tant la pell com els teixits pròxims (múscul, os) estan congelats. Afecta més sovint el nas, les orelles i els dits.

- Síntomes:

Pell blanca, dura al tacte. En els casos més greus, poden formar-se úlceres i gangrena.

QUÈ S'HA DE FER

- Protegir la víctima del fred i traslladar-la a un lloc càlid.
- Si disposem d'ajuda mèdica pròxima, embolicar les àrees afectades en compreses estèrils (sense oblidar separar els dits de les mans i dels peus afectats) i portar la víctima fins al centre d'urgències.
- Si no disposem d'ajuda mèdica pròxima, s'han de submergir les àrees afectades en aigua tèbia (NO CALENTA). Es recomana que la temperatura de l'aigua siga de 38° C a 40° C. També pot usar-se la calor corporal per a recalcar les zones afectades, però mai s'ha d'usar una font de calor directa (com ara eixugador de pèl o un aparell de calefacció).
- No fregar la zona afectada.
- No recalcar si no es pot garantir que podrem mantindre el teixit calent.

2. HIPOTÈRMIA

- Síntomes:

*hipotèrmia mitjana:

- Tremolor incontrolable.
- La persona afectada encara pot parlar i caminar.
- Entumiment de les mans.

*Hipotèrmia severa:

- Desapareix la tremolor.
- Poca coordinació muscular i incapacitat de caminar.
- Disminució del ritme del pols i la respiració.
- Comportament irracional, incoherent.

QUÈ S'HA DE FER

*Hipotèrmia mitjana:

- Activitat física.
- Donar-li begudes calentes que no tinguen cafeïna ni alcohol.
- Traslladar la persona a un lloc calent i llevar-li la roba mullada, eixugar-la i abrigar-la.
- Gradualment, recalcar col·locant compreses tèbies en el coll, el pit i els engonals.

*Hipotèrmia severa:

- Tractar la persona amb hipotèrmia severa com un cas d'urgència.
- Deixar que l'hospital recalfe la víctima.
- Si l'accés immediat a ajuda mèdica no és possible, cobrir la persona i transportar-la amb atenció a un lloc segur.
- Llevar-li la roba mullada i cobrir-la amb mantes.
- Calcar la víctima. Usar la calor del propi cos.
- Aplicar compreses tèbies en el coll, els engonals i el pit.

Per a més informació

www.sp.san.gva.es/DgspWeb/

Telèfons d'interés

Centre de Coordinació d'Emergències (CCE): 112