



YO ME PROTEJO

Campaña informativa ante la ola de frío



Cruz Roja



¿QUÉ PUEDO HACER ANTE LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL FRÍO?



Si una persona se encuentra mal:

- * Vigila las constantes vitales.
- * Cambia la ropa si está mojada
- * Proporciona bebidas calientes, nunca estimulantes ni alcohol.
- * Coloca bolsas de agua caliente, pero evita los baños calientes.
- * Según la situación, traslada a la persona a un centro hospitalario o solicita ayuda médica.





¿QUÉ EFECTOS INMEDIATOS PUEDE TENER EL FRÍO?



- * Disminución de la temperatura corporal.
- * Temblor y contracciones involuntarias de los músculos.
- * Descoordinación y falta de destreza.
- * Confusión, dificultad de concentración y alteración de la memoria.
- * Disminución o ausencia de sensibilidad.
- * Dolor en músculos o articulaciones.
- * Rigidez y calambres.
- * Congelaciones locales.



¿EL FRÍO AFECTA A TODAS LAS PERSONAS POR IGUAL?



No, algunas personas son más vulnerables:

- * Personas mayores.
- * Personas con enfermedades crónicas.
- * Personas con discapacidades/diversidad funcional.
- * Personas con bajo peso.
- * Niñas y niños pequeños.
- * Mujeres embarazadas.
- * Personas con adicción al alcohol u otras sustancias depresoras.





Like



Comenta



Comparte



Guarda

