

¡PROTÉGETE DEL FRÍO!

EN EL HOGAR



- ❖ Permanece en las estancias más calientes.
- ❖ Cierra las ventanas y persianas, corre las cortinas, evitando que las corrientes de aire o el agua entren.
- ❖ Ventila diariamente, especialmente si utilizas braseros o chimenea.
- ❖ Asegúrate del buen funcionamiento de las estufas y apágalas durante la noche.

DURANTE LOS VIAJES



- ❖ Viaja en transporte público o, si lo haces en coche, en compañía. Si viajas en coche, previamente:
- ❖ Infórmate de la previsión meteorológica y del estado de las carreteras.
- ❖ Asegúrate que la batería del móvil está cargada.
- ❖ Confirma el adecuado funcionamiento y la disponibilidad de combustible.
- ❖ Utiliza la calefacción, pero abre las ventanas periódicamente para ventilar.

¡PROTÉGETE DEL FRÍO!

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN



- ❖ Bebe líquidos calientes, sopas o caldos.
- ❖ Toma una alimentación equilibrada.
- ❖ Evita el consumo de bebidas alcohólicas.



VESTIMENTA



- ❖ Protege las zonas del cuerpo más sensibles al frío: mejillas, nariz, orejas y dedos de las manos.
- ❖ Usa ropa por capas, poco apretada y que transpire.
- ❖ Protege la cabeza, manos y pies.



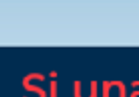
ACTIVIDADES EN EL EXTERIOR



- ❖ Centraliza las actividades en el exterior durante las horas en las que se registren temperaturas más elevadas.
- ❖ Utiliza ropa de abrigo y calzado adecuados, protegiendo también tu cabeza, manos y pies.



¿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.



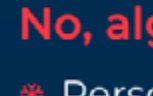
¿QUÉ EFECTOS INMEDIATOS PUEDE TENER EL FRÍO?



- ❖ 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.

