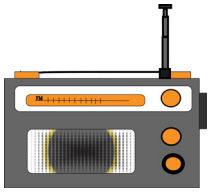
CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

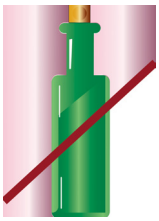
# Ola de frío intenso



**Manteneos informados** de las previsiones del tiempo y de las instrucciones que den las autoridades.

**Vestíos con ropa y calzado adecuados.** Poneos varias capas para mantener el calor corporal. Protegeos con guantes, gorro y bufanda. Evitáis la entrada directa de aire frío en los pulmones. Evitáis los cambios bruscos de temperatura.

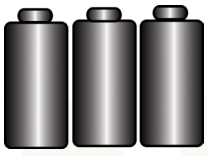
**Estad atentos a vuestros familiares** o vecinos, especialmente a las personas mayores. Evitáis que salgan a la calle los bebés, las personas mayores y quienes padezcan enfermedades respiratorias. Si tienen que salir, evitáis los espacios abiertos expuestos al frío y estar demasiado tiempo sin moverse.



**No ingieran alcohol:** puede dar una falsa sensación de calor.

**Adecúen al frío la actividad profesional, deportiva y de ocio** al aire libre. Si hacéis esfuerzo esfuerzos físicos intensos aumentan el riesgo de sufrir una lesión.

**En casa, tengáis preparado** un transistor, pilas de recambio, linternas, alimentos calóricos, combustible para la calefacción, botiquín, una reserva mínima de medicamentos para personas con enfermedades crónicas y una reserva de agua.



En zonas aisladas, en caso de descenso extremo de las temperaturas, mantengan un pequeño hilo de agua corriendo por los grifos para **evitar que las tuberías se congelen** y protege con trapos la llave de paso del agua. Pueden disponer de una reserva mínima de agua o líquidos por si el suministro se ve afectado. Cerráis los riegos automáticos y eviten mojar las calles.

**No utilicen velas.** Si es la única alternativa, ponedlas en soportes estables para evitar que se caigan. Recuerden apagarlas siempre antes de ir a dormir o al salir de casa y eviten que los niños las manipulen.

**Vigilen calderas y aparatos de calefacción:** ventilar cada día durante unos minutos. Mantengan a los niños alejados de estufas, braseros o chimeneas y no dejen encendedores a su alcance. No sequen ropa ni otros objetos encima. Mantengan los aparatos alejados de cortinas, muebles y camas o colchones. Si no funcionan bien o desprenden olor extraño, no lo utilicen.

Si están en una habitación con una estufa de leña, carbón o gas, un brasero o una caldera y **notan síntomas mareo,** ventilen inmediatamente. Llamen al 112 si se encuentran mal o creen que sufren una intoxicación por mala combustión o si encuentran a alguien inconsciente al llegar al domicilio.

**Si se tiene que desplazar:**

- Consulten el estado de la red viaria y las rutas a seguir (servicio meteorológico, Servei Català de Trànsit, portal de movilidad y el 012 de atención ciudadana).
- Lleven ropa de abrigo, teléfono móvil cargado y cargador, agua y alimentos energéticos.
- Solo cojan el vehículo si es imprescindible. Eviten desplazarse de noche.
- Lleven el depósito de combustible lleno y cadenas; aseggúranse de saber colocarlas.
- Revisen neumáticos, líquido anticongelante, batería, luces y frenos.
- En zonas de montaña, utilizen neumáticos de invierno.
- Tengan cuidado con las placas de hielo en la carretera.
- Si tienen la calefacción del coche encendida, dejen una ventana entreabierta para renovar el aire.

**Si necesitan ayuda:** llama al 112.

Basado en: Onades de fred. Departament d'Interior. Generalitat de Catalunya
**Revisión editorial:** Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC