

Recomendaciones frente al frío

El frío agrava las enfermedades que afectan al corazón y a los pulmones, favorece los resfriados, las infecciones bronquiales y la gripe, entre otras.

Son particularmente vulnerables a los efectos del frío, las personas mayores, con dolencias crónicas (cardíacas, respiratorias, etc.), los bebés, y las personas sin hogar o con privaciones económicas.

CONSERVE EL CALOR



Mantenga encendida una fuente de calor. Cierre bien puertas y ventanas. Deje pasar el sol lo máximo posible



Abrígue-se adecuadamente, mejor con varias capas de ropa, y asegúrese de que tiene suficiente comida y sus medicamentos



Evite estar quieto mucho tiempo. La actividad física combate el frío y beneficia la salud

EVITE RIESGOS



Tenga precaución con estufas de leña y gas para evitar incendios e intoxicaciones por monóxido de carbono



Evite beber alcohol. Al principio produce calor pero después puede llegar a provocar hipotermia.



Manténgase siempre bien informado de las [previsiones meteorológicas](#) antes de salir de casa



Respire por la nariz, no por la boca. El aire se calienta en la nariz y disminuye el frío que llega a los pulmones

CUIDE DE LOS DEMÁS



[Extreme la precaución para evitar caídas cuando se producen heladas en la calle](#)



Esté pendiente de los más vulnerables. En caso necesario, contacte con su centro de salud, farmacia, servicios sociales de su Ayuntamiento o llame al 112



Póngase las [vacunas](#) que le corresponda por edad relacionadas con el invierno y el frío ([gripe](#), [COVID-19](#), [neumococo](#)...)