



Castilla-La Mancha

Plan de actuaciones preventivas por bajas temperaturas sobre la salud

Castilla-La Mancha 2024-2025

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Toledo, 30 de enero de 2025

- La exposición prolongada a bajas temperaturas constituye una agresión para el organismo, que pone en marcha mecanismos de termorregulación destinados a mantener constante la temperatura corporal (entre 35,8°C y 37,5°C)
- Para prevenir ese riesgo, todas las personas y especialmente las más sensibles a los efectos del calor (niños, ancianos y enfermos crónicos) deben adoptar las medidas recomendadas por la Consejería de Sanidad:
<https://www.castillalamancha.es/gobierno/sanidad/estructura/dgsspdc/actuaciones/riesgos-para-la-salud-invierno-y-bajas-temperaturas>
- Los niveles de riesgo pretenden valorar el impacto en salud por bajas temperaturas.
- El objetivo fundamental de estos niveles de riesgo es servir de indicador para que las autoridades sanitarias y sociales activen los mecanismos de actuación previstos en el “Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas sobre la salud” que con carácter general se activa desde el 1 de diciembre hasta el 31 de marzo de cada temporada
<https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/frioExtremo/home.htm>
- El Plan Nacional se encuentra desagregado para las 50 capitales de provincia y 2 ciudades autónomas

El Ministerio de Sanidad publica en su web las recomendaciones generales de protección y prevención frente a bajas temperaturas:

- En el exterior, respire por la nariz y no por la boca, ya que el aire se calienta al pasar por las fosas nasales y así disminuye el frío que llega a los pulmones.
- Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Un elevado porcentaje de lesiones relacionadas con el frío tiene que ver con caídas al resbalar sobre placas de hielo. Utilice calzado antideslizante si es posible.
- Conviene tener en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más que una sola gruesa, al formar cámaras de aire aislante entre ellas.
- Si utiliza braseros en casa o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO. Ventile la casa al menos dos veces al día, durante 15 minutos cada una de las veces, para asegurar la renovación del aire. Apague las estufas eléctricas y de gas durante la noche.
- No tome medicamentos sin receta médica, tenga en cuenta que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- Tome una alimentación variada, consuma diariamente fruta. Beba líquidos, aunque no tengas sed, sobre todo agua y bebidas calientes y evite el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.
- Manténgase siempre bien informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procure prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío. En caso necesario, contacte con su profesional sanitario.
- Se recomienda la vacunación contra la gripe en personas mayores de 60 años y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica e inmunodeprimidos).

ALERTAS POR TEMPERATURAS

Las temperaturas umbrales de impacto en la salud por bajas temperaturas se han calculado mediante el análisis de la asociación entre series temporales de mortalidad y temperatura a nivel provincial

El criterio para asignar niveles de riesgo para situaciones de bajas temperaturas se asienta en un algoritmo de decisión basado en:

- La diferencia de temperatura umbral y la temperatura mínima prevista (solo cuando la temperatura mínima prevista sea menor a la temperatura umbral establecida), con una persistencia en el tiempo de 3 días.
- El valor resultante se multiplicará por un “factor de riesgo”² que variará en función de la provincia.
- Finalmente, se suma el valor resultante de los tres días y el resultado obtenido decidirá el nivel de riesgo.

Umbral de temperatura mínima de impacto en la salud (°C)	
PROVINCIA	UMBRAL Tª MÍNIMA
Albacete	-1,9
Ciudad Real	-0,1
Cuenca	-2,5
Guadalajara	-2,8
Toledo	-0,8

Algoritmo de decisión de niveles de alerta

$$(((Tumbral - temp\ mínima\ día1) * factor\ riesgo\ día1) + ((Tumbral - Temp\ mínima\ día2) * factor\ riesgo\ día2) + ((Tumbral - Temp\ mínima\ día3) * factor\ riesgo\ día3)))$$

Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es 0, el índice es “0”, el nivel asignado se denomina “NIVEL 0” o de ausencia de riesgo, y se representa con el color gris.

Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 0 e inferior o igual a 3,5 el índice es “1”, el nivel asignado se denomina “NIVEL 1” o de bajo riesgo, y se representa con el color azul claro.

Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 3,5 e inferior o igual a 7 el índice es “2”, el nivel asignado se denomina “NIVEL 2” o de riesgo medio, y se representa con el color azul medio

Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 7, el índice es “3”, el nivel asignado se denomina “NIVEL 3” o de alto riesgo, y se representa con el color azul oscuro

TEMPERATURAS MÍNIMAS PREVISTAS EN CAPITALES DE CASTILLA- LA MANCHA (30 de enero al 3 de febrero 2025)

PERIODO DEL 30 DE ENERO AL 3 DE FEBRERO DE 2025					
	DÍA 30	DÍA 31	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
ALBACETE	3.7	0.9	0.2	-2.3	1.6
CIUDAD REAL	3.0	0.5	-2.3	-0.8	3.5
CUENCA	3.0	0.2	-1.7	-2.1	0.3
GUADALAJARA	2.9	-0.4	-0.2	-0.4	1.2
TOLEDO	3.3	0.3	-0.1	1.7	2.1



Castilla-La Mancha

Servicio de Epidemiología
ve@jccm.es