

Salud recomienda extremar las precauciones ante la alerta por bajas temperaturas

Mañana viernes, 10 de febrero, se esperan mínimas inferiores a los -4°C en toda Navarra

Jueves, 09 de febrero de 2023

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN/NOPLOI) recuerda la necesidad de extremar la precaución ante la próxima alerta de riesgo por bajas temperaturas para este viernes, 10 de febrero, en Navarra, donde las **predicciones** de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) y del Ministerio de Sanidad indican que las mínimas alcancen los $-4,6^{\circ}\text{C}$, por debajo del umbral establecido ($-3,7^{\circ}\text{C}$).

El '**Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas**', vigente desde el 1 de diciembre 2022 hasta el 31 de marzo 2023 y promovido desde el Ministerio de Sanidad, describe que el frío intenso afecta negativamente a la salud, tanto de forma directa como indirecta. Este Plan establece acciones para la prevención y el control, estructuradas en varios niveles de actuación según el riesgo alcanzado como consecuencia de descenso de las temperaturas. En todo caso, los efectos de las bajas temperaturas no suelen ocurrir de una forma tan aguda y repentina como en el caso de las temperaturas elevadas, el plan señala que el frío es un factor de riesgo ambiental que debe ser tenido en cuenta y que sus impactos en salud pueden ser incluso superiores a los del calor extremo.

Para este año la temperatura umbral establecida para Navarra es $-3,7^{\circ}\text{C}$ en Pamplona / Iruña. El Plan establece **tres niveles de alerta**, y la asignación de los mismos se realiza desde el Ministerio de Sanidad con una metodología específica tomando de referencia la predicción de temperatura mínima a tres días.

Teniendo en cuenta la previsión para los próximos días, Navarra está en Alerta 1 o de riesgo bajo el viernes 10 de febrero. Hoy jueves las temperaturas mínimas han alcanzado los $-3,1^{\circ}\text{C}$.

Recomendaciones generales

En este contexto, es importante trasladar a la ciudadanía las recomendaciones generales para evitar las situaciones de riesgo más frecuentes.

- En el exterior, respirar 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.
- Extremar la precaución en caso de hielo. 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 se utilizan braseros en casa o chimenea, ventilar la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de monóxido de carbono. Al menos dos veces al día, durante 15 minutos cada una de las veces, para asegurar la renovación del aire. Es conveniente apagar las estufas eléctricas y de gas durante la noche.
- No tomar medicamentos sin receta médica, ten en cuenta que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- Tomar una alimentación variada y si es posible consumir fruta y verdura diariamente. Beber líquidos, aunque no se tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes y evitar el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.
- Informarse sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procurar prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío. En caso necesario, contactar con su profesional sanitario.
- Se recomienda la vacunación frente a la gripe y al coronavirus en personas mayores de 60 años y más,

y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica e inmunodeprimidos).

Por otra parte, solo en los casos más extremos, la exposición a muy bajas temperaturas conduce a cuadros de hipotermia y de congelación.

- La **hipotermia**, es la situación de padecer una temperatura corporal anormalmente baja que se puede producir ante situación de frío intenso y nuestro cuerpo puede empezar a perder calor con más rapidez de la que puede compensar nuestro sistema de termorregulación.
- La **congelación**, es el resultado en forma de lesiones que se observan en el cuerpo de una persona a causa de temperaturas por debajo del punto de congelación. Las señales que nos avisan del congelamiento son el adormecimiento de la piel, piel blanca o amarillenta o piel entumecida y firme.

Cuando se produce, es importante evitar caminar si tiene los pies o los dedos congelados, puesto que puede agravarse la lesión existente. Introducir la zona lesionada en agua tibia pero no caliente. Alternativamente, también puede usar el calor de su cuerpo para calentar la zona afectada por contacto. Tener presente que las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, están entumecidas y se pueden quemar sin que lo notemos.

Para prevenir estas situaciones, es conveniente proteger a las personas más vulnerables como son las personas mayores, las personas sin hogar y las que sufren pobreza o bajo estatus económico, en especial cuando esta se manifiesta en la forma de pobreza energética, así como los inmigrantes en situación de precariedad; las personas con enfermedades crónicas susceptibles de ser agravadas en situaciones de estrés prolongado; mujeres gestantes; recién nacidos y lactantes; personas que toman medicamentos que pueden potenciar los síntomas ligados al frío; personas con movilidad reducida, desnutridas, con agotamiento físico o casos de intoxicación etílica; personas que trabajan al aire libre; o las que practican deportes al aire libre en zonas frías. Asimismo, se incorporan también las recomendaciones para empresas y para población trabajadora.

Por último, es conveniente tener en cuenta las recomendaciones generales con **temporal de frío y nieve** como, por ejemplo, evitar cualquier desplazamiento innecesario.