

Plan de actuaciones preventivas por bajas temperaturas en Aragón

El frío intenso afecta negativamente a la salud, los dos principales peligros para la salud son la **hipotermia** y la **congelación**.

Hipotermia

Situación de padecer temperatura corporal anormalmente baja. En caso de frío intenso, el cuerpo puede empezar a perder calor con mayor velocidad que en una situación normal.

Señales de alerta

En bebés:

- Falta de energía
- Piel roja, brillante y fría

En adultos:

- Temblores
- Agotamiento
- Dificultad para hablar
- Torpeza en las manos
- Somnolencia
- Confusión

Congelación

Produce una pérdida de la sensibilidad en la zona del cuerpo afectada, que puede continuar con la aparición de marcas de despigmentación.

Señales de alerta

- Adormecimiento de la piel
- Piel blanca o amarillenta
- Piel entumecida y firme



¿Qué hacer ante ello?

- Lleve a la persona a un lugar cálido y quítele las prendas mojadas.
- Las bebidas calientes ayudan a aumentar la temperatura, pero no lo intente si la persona está inconsciente.
- Si no dispone de una manta o algo para abrigar, puede calentar los pies del afectado poniéndolos sobre su pecho y las manos colocándolas debajo de las axilas.

- Evite caminar si tiene los pies o dedos congelados, puede agravarse la lesión.
- Introduzca la zona lesionada en agua tibia pero no caliente (alternativamente puede usar el calor corporal).
- Las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, pueden sufrir quemaduras sin que lo note.



Consulte el plan y todas las recomendaciones en la web de Salud Pública