

Frío extremo: qué recomendaciones debemos tener en cuenta para el cuidado de la salud

19 julio, 2024



Entre ellas, tener las vacunas al día, verificar los sistemas de calefacción, ventilar los ambientes de forma constante. Evitar permanecer por tiempo prolongado en el exterior, tomar mucho líquido. Ante síntomas, no hay que automedicarse y se debe consultar a un médico o dirigirse al centro de salud más cercano.

Con el objetivo de evitar los posibles efectos sobre la salud de las bajas temperaturas extremas, el Ministerio de Salud y Deportes, difunde una serie de recomendaciones para que la población tenga en cuenta.

La necesidad de cuidarse del frío, particularmente, en algunos grupos de riesgo como las personas mayores y otras con enfermedades crónicas; aunque cuando estos eventos son excepcionalmente extremos, puede afectar incluso a la población sin factores de riesgo.

Como medidas generales, se recomienda cumplir con las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación, que protegen contra muchas enfermedades disminuyendo las complicaciones en la salud y la mortalidad por infecciones respiratorias, en especial en los niños y las niñas, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas y personas mayores.

Además, se recomienda preparar el hogar, asegurando que las puertas y ventanas tengan burletes para mantener el aire caliente adentro y tapar cualquier filtración de aire en taparrollos, grietas, sellado de conductor, unión entre las paredes y el techo.

Antes del comienzo de las bajas temperaturas, se recomienda verificar los sistemas de calefacción y calentamiento del agua por un profesional matriculado. Además, para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono, se deben ventilar los ambientes de forma constante.

Si se utiliza estufa a leña, se debe revisar el estado de la chimenea, para la correcta eliminación de gases de combustión y aprovisionarse de la cantidad de combustible necesario (leña, gas u otro) para el tiempo que dure el evento de frío extremo.

Se debe evitar la exposición por tiempo prolongado en exteriores; se debe generar más calor corporal mediante el movimiento (caminar, levantarse y sentarse, mover las extremidades) y tomar mucho líquido. Es importante destacar que ante algún síntoma, no hay que automedicarse y se debe consultar a un médico o dirigirse al centro de salud más

cercano. En caso de tener medicación recetada, se deberá mantener el plan de acción actualizado.

Además, es recomendable evitar los cambios bruscos de temperatura, ya que pueden provocar enfermedades del sistema respiratorio y en lo posible, no fumar en ambientes cerrados.

Alimentación y uso de alcohol durante el frío extremo

Se recomienda mantener una alimentación saludable, con todos los nutrientes y energía necesaria para llevar adelante las actividades diarias. También, se debe priorizar el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados; además de realizar cuatro comidas diarias, respetando, de ser posible, el horario de cada una.

El consumo de bebidas alcohólicas durante el frío extremo produce una falsa sensación de calor, debido a la dilatación de los vasos sanguíneos, pero en realidad, lo que genera es acelerar la pérdida de calor en todo el cuerpo, llevando a correr el riesgo de sufrir hipotermia.

Además de producir deshidratación, el consumo de alcohol no ayuda a combatir el frío, sino que, por el contrario, expone al cuerpo a cualquier reacción adversa que se pueda producir. Por otra parte, es un depresor del sistema inmunológico, por lo cual, las personas están más expuestas a contraer enfermedades.

Recomendaciones preventivas generales

Lavarse las manos con agua y jabón después de volver de la calle, antes de cocinar o comer y después de ir al baño o cambiar pañales.

Ventilar todos los ambientes a diario, aunque haga frío.

Los braseros y estufas a leña deben ser encendidos y apagados fuera de la casa.

No usar el horno o las hornallas de la cocina para calefaccionar el ambiente (porque consume el oxígeno, es ineficiente y es caro).

No poner recipientes con agua sobre la estufa, cocina u otra fuente de calor (porque la humedad favorece el desarrollo de hongos).

No arrojar al fuego plásticos, goma o metales (porque desprenden gases y vapores tóxicos).

No fumar y mantener los ambientes libres de humo.

No automedicarse ni usar remedios caseros. Hacerlo podría dificultar un diagnóstico correcto, empeorar el cuadro o producir una intoxicación grave.

Cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo descartable o con el pliegue del codo para evitar contagios.

Tirar a la basura los pañuelos descartables inmediatamente después de usarlos.

No compartir artículos personales como mate, vasos, cubiertos y utensilios.

En el caso de aparición de síntomas de enfermedad respiratoria como fiebre u otros que dificulten las actividades habituales:

+Quedarse en el hogar y evitar el contacto con otras personas hasta sentirte mejor y que hayan pasado al menos, 24 horas de la desaparición de la fiebre.

+Evitar especialmente, el contacto personal con personas vulnerables (inmunocomprometidas o con factores de riesgo para enfermedad grave por infección respiratoria) durante al menos

5 días desde el inicio de los síntomas y luego, extremar cuidados hasta el día décimo (usar barbijo, ventilar los ambientes, lavarse las manos).

+No automedicarse ni usar remedios caseros o hacerlo con los bebés ni los niños/as. Esto podría dificultar un diagnóstico correcto, empeorar el cuadro o producir una intoxicación grave.

Frente a la presencia de síntomas leves es importante tener en cuenta:

~Evitar el contacto con personas susceptibles de presentar complicaciones.

~Extremar medidas de cuidado dentro del hogar para evitar la transmisión a convivientes (ventilación de ambientes, lavado regular de manos, cubrir la nariz y la boca al toser y estornudar, evitar visitas).

~Limpiar las superficies en contacto con personas enfermas con agua y detergente o jabón, o solución de alcohol al 70%.

~Si los síntomas empeoran o persisten realizar una consulta médica.