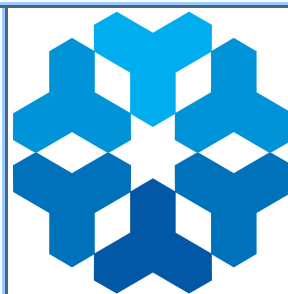


Boletín de Información Olas de frío

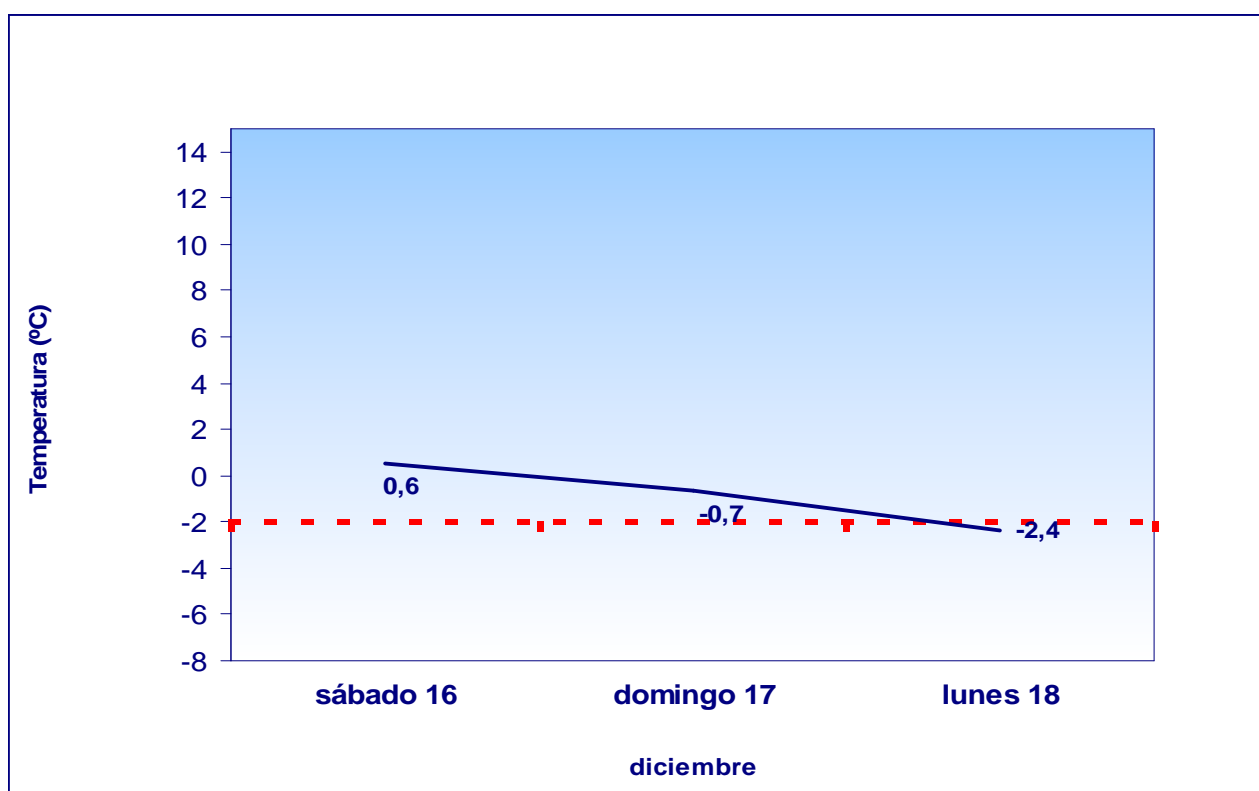
Viernes 15 de diciembre de 2017

ALERTA POR FRÍO

Por temperatura mínima prevista para el lunes 18 de diciembre inferior a 2 grados bajo cero.



EVOLUCIÓN DE LAS TEMPERATURAS MÍNIMAS PREVISTAS PARA 3 DÍAS



Elaboración propia a partir de la media de las temperaturas mínimas previstas en los observatorios de Barajas, Cuatro Vientos, Getafe y Retiro. Datos meteorológicos facilitados por la Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. La máxima fiabilidad de las previsiones alcanza las 72 horas.

**TEMPERATURA MÍNIMA REGISTRADA HOY: 8,3 °C
(6 horas a.m.)**

Nivel de Alerta: Temperatura mínima prevista para al menos uno de los tres días inferior a -2° C



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Comunidad de Madrid

Boletín de Información Olas de frío

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL FRÍO SOBRE LA SALUD

- El frío intenso puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas, especialmente si son mayores, enfermos crónicos o niños.
- El frío intenso agrava las enfermedades cardiovasculares y respiratorias, la sintomatología de las enfermedades reumáticas y favorece los resfriados, las infecciones bronquiales y la gripe.
- Los grupos más vulnerables son [las personas mayores](#), las personas con dolencias crónicas (cardíacas, respiratorias, adicción al alcohol, etc.), los bebés, y las personas sin hogar o que viven en hogares con deficientes condiciones.

Los siguientes consejos pueden ser de gran utilidad:

- Procure un buen aislamiento térmico de la vivienda evitando corrientes de aire y pérdidas de calor. Una temperatura de 20-22º C debe ser suficiente.
- En ausencia de un adecuado sistema de calefacción evite el sedentarismo y la quietud durante mucho tiempo. La actividad física genera calor y ayuda a combatir el frío.
- Conviene tener en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más que una sola gruesa, al formar cámaras de aire aislante entre ellas.
- Tenga precaución con las estufas de leña y de gas para evitar riesgos de incendio o intoxicación por monóxido de carbono. Todos los años hay varios incidentes graves por este motivo.
- Evite el consumo excesivo de alcohol. Aunque inicialmente produce una sensación de calor, al final se consigue el efecto contrario pudiendo llegar a producir hipotermia.
- Al salir a la calle, si se han producido heladas, debe extremarse la precaución para evitar caídas que podrían ocasionar una fractura de cadera o de otros huesos. Para más información pueden consultarse los [consejos para la prevención de accidentes y caídas en invierno](#).
- 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.
- Procure estar pendiente de las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío. En caso necesario contacte con el 112 o los servicios sociales de su Ayuntamiento o Centro de Salud
- 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). También puede ser necesaria la vacunación contra el neumococo, un microbio responsable de muchas neumonías. Consulte en su Centro de Salud.

Para más información:



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Comunidad de Madrid