

RECOMENDACIONES

para el cuidado de la salud durante eventos de **frío extremo**

Coordinación de Salud Ambiental

Mesa de Trabajo sobre Cambio Climático y Salud
(Resol-2021-2956-APN-MS)



Ministerio de Salud
Argentina

RECOMENDACIONES para el cuidado de la salud durante eventos de frío extremo

¿Por qué cuidarnos del frío extremo?

El frío extremo puede afectar la salud de la población en general. En nuestro país se observa que en la semana posterior a un evento de frío extremo se incrementa la mortalidad general y en algunos grupos de riesgo (personas mayores y con enfermedades crónicas). Cuando estos eventos son excepcionales (una ola de frío muy extrema) puede afectar incluso a la población sin factores de riesgo.

RECOMENDACIONES ANTES DEL EVENTO

Prestá atención a las [alertas emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional](#) y a las recomendaciones emitidas por las autoridades locales, e informate sobre los cuidados necesarios para tu salud y la de tu familia.

Vacunate

- Las vacunas incluidas en el [Calendario Nacional de Vacunación](#) 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.

Prepará tu casa

- Asegurate de que las puertas y ventanas tengan burletes para mantener el aire caliente adentro.
- Colocá burletes en los taparrollos de persianas de enrollar.
- Sellá grietas por las que pueda ingresar aire del exterior.
- Revisá el sellado de los conductos con salida al exterior.
- Revisá que la unión entre las paredes y el techo se encuentre sellada.
- Asegurate de contar en tu casa con un matafuegos con carga y accesible.

- Mantené una ventilación cruzada constante de los ambientes (abrir puertas y ventanas opuestas para provocar una corriente de aire que fluya entre los ambientes).
- Si vivís en una zona afectada por frío extremo donde ocurren nevadas y heladas, prepará un plan familiar de evacuación y un [kit de emergencia](#) con todos los elementos necesarios.

Revisá los medios de calefacción

- Hacé verificar los sistemas de calefacción y calentamiento del agua por un profesional matriculado, para asegurarte de que funcionan correctamente. Es fundamental en los períodos de frío extremo prevenir la [intoxicación por monóxido de carbono](#) ventilando los ambientes.
- Si utilizás estufas a leña revisá el estado de la chimenea, para la correcta eliminación de gases de combustión.
- Aprovechate de la cantidad de combustible necesario (leña, gas u otro) para el tiempo que dure el evento de frío extremo.

Prepará tu auto

- Mantené el tanque de combustible de tu auto lo más completo posible, para estar preparado en caso de tener que salir por una urgencia.
- Revisá los niveles del aceite del motor y de la transmisión.
- Asegurate que el líquido refrigerante esté en el nivel y en la cantidad de mezcla de anticongelante acorde.
- Chequeá el estado de la batería.
- Controlá que la presión de inflado de los neumáticos sea la indicada.

RECOMENDACIONES DURANTE EL EVENTO

Informate

- Mantenete informado de las condiciones meteorológicas y de las [alertas emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional](#), así como por autoridades locales a través de la radio, TV, internet u otros medios disponibles.
- Si además de frío extremo en tu lugar de residencia hay pronóstico de tormentas de nieve y heladas, consultá las siguientes [recomendaciones](#).

Cuidate del frío extremo

- Evitá exponerte por tiempo prolongado al frío en exteriores.
- Generá más calor corporal mediante el movimiento (caminar, levantarse y sentarse, mover las extremidades, etc.)
- Tomá mucho líquido.
- En caso de verte afectado por el frío, no te automediques, consultá a un médico o dirigite al centro de salud más cercano.
- Si tenés medicación recetada mantené tu plan de acción actualizado.
- Evitá los cambios bruscos de temperatura, ya que pueden provocar enfermedades del sistema respiratorio.
- Respetá las recomendaciones para [prevenir las enfermedades respiratorias](#).
- No fumes en ambientes cerrados.

Mantené tu casa calefaccionada en forma segura

- Usá chimeneas, estufas a leña o calentadores a combustión sólo si tenés un sistema adecuado de extracción o no dirigen los gases del combustible hacia adentro de la vivienda, por el riesgo de [intoxicación por monóxido de carbono](#).
- Evitá el uso de estufas que no cuenten con salida de gases producto de la combustión al exterior.
- En caso de contar con artefactos que para su combustión tomen aire del interior del local, estos deberán instalarse en ambientes que cuenten con aberturas al exterior para reponer el aire consumido durante la combustión. Nunca colocarlos en dormitorios o baños, ni sobre cocinas.
- Antes de que lleguen los días fríos verificá su correcto funcionamiento.
- Evitá obstruir los conductos y las rejillas de ventilación. Asegurate de que la chimenea o el conducto de evacuación de gases no estén obstruidos o desconectados.
- Para prevenir accidentes, colocá las fuentes de calor a más de 1 metro de distancia de superficies que pueden prenderse con facilidad como cortinas, muebles o ropa de cama. Nunca cubras los calentadores y cuidá que los niños y las niñas no se acerquen a las fuentes de calor.
- Si utilizás estufas eléctricas asegurate de que no haya riesgo de tropezarse con el cable y evitá usar alargadores/prolongadores para enchufarlas.
- Colocá las estufas en un lugar seguro, para que no se puedan tocar y así evitar quemaduras.

- Cerrá las puertas de las habitaciones que no estén en uso, calefaccionando solo donde estés y manteniendo ventilación cruzada y constante en los ambientes compartidos.

Cuidá tu salud en la vía pública

- Abrigate con muchas capas de ropa liviana, ya que mantienen el calor mejor que un solo abrigo pesado. Usá botas, guantes o mitones, un gorro y una bufanda o máscara de lana para cubrir la cara y la boca para proteger los pulmones: estos elementos previenen la pérdida de calor del cuerpo. En el contexto de pandemia además se deberá utilizar barbijo que cubra nariz, boca y mentón.

Procurá que la capa de afuera de la ropa sea de una tela impermeable y resistente al viento, y que las capas interiores sean de lana, seda o polipropileno, ya que mantienen mejor el calor corporal que las de algodón.

- Mantenete seco, la ropa húmeda enfría el cuerpo rápidamente. En caso de que transpires reducí la cantidad de capas de ropa extra cada vez que sientas mucho calor.
- Respirá 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.

Cuidá a los más chicos

- Vigilá la temperatura de las habitaciones de niños pequeños durante la noche y madrugada. Ellos pierden calor corporal más rápido que un adulto. Seguí los siguientes consejos para mantener a tu bebé abrigado durante el tiempo de frío extremo y para evitar el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
- Los niños y niñas deben dormir en el mismo cuarto que sus cuidadores, junto a su cama, al menos durante los primeros 6 meses de vida.
- Evitá usar mantas sueltas o ropa de cama mullida para cubrirlos. Si vas a usar manta o frazada, que esté perfectamente ajustada debajo del colchón.
- La cuna no debe contener almohadas, almohadones, juguetes ni ningún otro objeto suelto.
- Evitá sobreabrigarlos. Si los cubrís con una manta, siempre deben quedar cabeza y brazos por fuera de la misma.
- Vestilos de acuerdo a la temperatura ambiente.
- Consultá aquí otras medidas para el [sueño seguro del lactante](#) y evitar el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).
- Evitá, siempre que sea posible, que los menores de 1 año estén en el exterior.
- Vestí a los bebés menores de 1 año con una capa más de ropa que las usadas por los adultos. Los niños y niñas mayores de 1 año pueden usar la misma cantidad de ropa que un adulto.

- Evitá salir con niños y niñas a la calle a primera y última hora del día, cuando hace más frío.
- Para más información consultá cómo prevenir las [enfermedades respiratorias en niñeces](#).

Cuidá a las personas mayores

Las bajas temperaturas suelen facilitar la ocurrencia de diversos problemas para las personas mayores, como caídas en el hogar, afecciones por el monóxido de carbono o depresión ante el sentimiento de soledad. Algunas recomendaciones específicas son:

- Mantenerse abrigado dentro del hogar, mantener los ambientes calefaccionados y sostener una ventilación adecuada, evitando la exposición a corrientes de aire frío o cambios bruscos de temperatura.
- Para evitar el riesgo de caídas y otras lesiones en días de lluvia o nieve, llevar calzado antideslizante, y de ser posible siempre ir acompañado por un familiar, cuidador, o voluntario, y adecuar la vivienda para evitar tropezones o caídas (tener cuidado con escaleras y alfombras).
- Asegurar sus provisiones indispensables: alimentos, pañales, medicamentos, pilas para audífonos y radios, y otros insumos.
- Cumplir con la vacunación contra la COVID-19, antigripal y el neumococo según las recomendaciones nacionales.
- Acompañar y contener a nuestros seres queridos durante el aislamiento. La soledad en las personas mayores tiene consecuencias físicas y fundamentalmente psíquicas. Se producen habitualmente deterioros cognitivos, y puede desencadenarse depresión o empeorar este cuadro si ya estaba presente antes del aislamiento.

Diabetes y frío extremo

- El frío extremo puede agudizar la pérdida de la sensibilidad en los dedos de los pies y en los pies; protegelos con medias de algodón y con calzado especial para el invierno. Si ves alguna lesión, buscá atención médica inmediatamente.
- Si medís tus niveles de glucosa capilar, el frío puede alterar la medición y dificultar la extracción de la gota de sangre; es conveniente que te laves las manos con agua tibia antes de realizarla. No expongas el glucómetro a bajas temperaturas y usá guantes si estás al aire libre.
- Si usás insulina, mantenela alejada de las temperaturas cercanas a cero. Si la insulina se congela pierde su efecto y ya no sirve, haciendo que tu glucemia se eleve.
- Tratá de proveerte de medicación adicional si existen posibilidades de días de tormenta en los que no podrás salir a buscarla. Es importante no discontinuar el tratamiento.
- El ejercicio ayuda a nivelar la glucemia; si el frío dificulta tu salida, buscá alternativas dentro de tu casa: bicicleta fija, caminadora, baile o seguí tutoriales por internet.
- Consultá más información de cómo prevenir y tratar la [Diabetes](#).

Personas en situación de calle

- Si sabés de personas que se encuentran en situación de calle, comunicate con las autoridades de Desarrollo Social de tu localidad.

Alimentación durante el frío extremo

- Mantené una alimentación saludable, que es aquella que aporta todos los nutrientes y la energía necesaria para que puedas llevar adelante las actividades diarias y mantenerte sano.
- Priorizá el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados.
- Realizá 4 comidas diarias, respetando de ser posible el horario de cada una.
- Planificá con anticipación la compra de alimentos; de esta forma es más fácil tener disponibles alimentos frescos y saludables y economizar tiempo a la hora de salir de compras.
- Preferí comprar frutas y verduras estacionales.
- En caso de que, por las inclemencias del tiempo, sea imposible salir del hogar por varios días, será imprescindible contar con un stock de alimentos.
- Para más información sobre una alimentación saludable podés consultar las [Guías Alimentarias para la Población Argentina](#).

Uso nocivo de alcohol durante el frío extremo

- El consumo de alcohol produce una falsa sensación de calor debido a la dilatación de los vasos sanguíneos, lo que acelera la pérdida de calor en todo el cuerpo, corriendo el riesgo de sufrir hipotermias.
- El consumo de bebidas alcohólicas no ayuda a combatir el frío, todo lo contrario, y nos deja vulnerables a cualquier reacción adversa que se pueda producir en el cuerpo y nos expone a contraer enfermedades, e incluso a la muerte.

www.argentina.gob.ar/salud