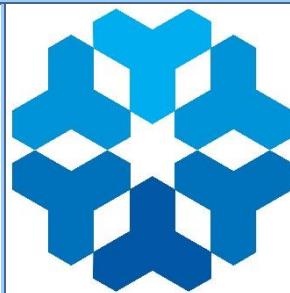


# Boletín de Información Olas de frío

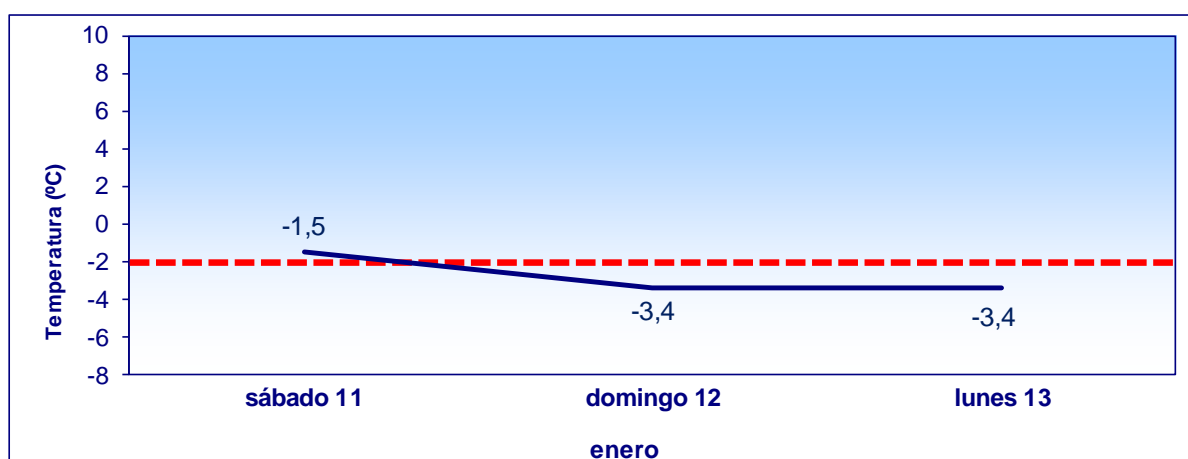
Viernes, 10 de enero de 2020

## ACTIVADA ALERTA POR FRÍO

Por temperaturas mínimas previstas para el domingo y para el lunes inferiores a dos grados bajo cero



### EVOLUCIÓN DE LAS TEMPERATURAS MÍNIMAS PREVISTAS PARA LOS PRÓXIMOS TRES 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 para la Transición Ecológica.

**TEMPERATURA MÍNIMA REGISTRADA HOY: 2,8 °C**  
(6 horas a.m.)

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

VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Subdirección General de Higiene, Seguridad Alimentaria y Ambiental.  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

### RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL FRÍO SOBRE LA SALUD

- El frío intenso es un riesgo para la salud, especialmente para los 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.
- Evite permanecer quieto 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, las personas mayores deben extremar la precaución para evitar caídas que pueden producir fractura de cadera o de otros huesos. Para saber más se pueden consultar 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 frente a 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 frente al neumococo una bacteria responsable de muchas neumonías. Consulte en su Centro de Salud.

Para más información:



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD