



Ha llegado el invierno y con él el frío.

Día tras día, con más o menos intensidad según la zona en la que vivamos, debemos procurar minimizar las consecuencias de las bajas temperaturas. En muchos casos es un riesgo importante para la salud, a veces olvidado desde el punto de vista médico, porque sus efectos no son tan llamativos como los producidos ante el calor.

El frío extremo es un riesgo para la salud y los principales peligros directos son la hipotermia y la congelación. En nuestros hogares y rutinas diarias nos encontramos alejados de ese peligro, pero hemos de cuidarnos también ante los cambios bruscos de temperatura.



CONSECUENCIAS DE LAS BAJAS TEMPERATURAS.

Las bajas temperaturas también disminuyen las defensas y favorecen muchas enfermedades respiratorias (resfriados, gripe, bronquitis, neumonía, etc.). Además, **el frío agrava enfermedades crónicas**, sobre todo cardiovasculares y respiratorias, debido al gran esfuerzo que hace nuestro organismo para luchar contra el frío. Los problemas derivados no tienen un efecto inmediato sobre las personas, y en muchas ocasiones sus primeros síntomas aparecen pocos días después de la exposición a bajas temperaturas.

En casos extremos, el cuerpo puede sufrir hipotermia (cuando la temperatura corporal baja por debajo de 35°C), y se produce cuando el cuerpo pierde más calor del que puede generar tras una larga exposición al frío. Temblor, confusión, torpeza, nos harán sospechar de ello. Para evitarlo, es importante recordar algunas circunstancias que nos ayudan a que aparezca este cuadro, tales como permanecer al aire libre en invierno sin ropa adecuada, el viento, la humedad, o no ingerir cantidad suficiente de alimento. Hemos de cuidar especialmente a los niños pequeños y ancianos, cuya percepción puede estar más limitada, así como a las personas con patologías crónicas.

Así mismo, en época de frío es importante proteger con la vacuna de la gripe y neumococo a las personas de salud más vulnerable: mayores, enfermos crónicos o embarazadas, para evitar enfermedades respiratorias producidas por las bajas temperaturas.



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL FRÍO SOBRE LA SALUD

Calefacciones: En nuestras casas debemos procurar un buen aislamiento térmico, evitando corrientes y pérdidas de calor. Mantener la temperatura entre 20 y 22°C es suficiente. No conviene tener temperaturas más elevadas para evitar cambios bruscos a la salida. En caso de no disponer de sistemas de calefacción adecuados, es conveniente evitar la inactividad mucho tiempo ya que la actividad física genera calor. Especial precaución con las estufas de leña y gas para evitar riesgos de incendio o intoxicación por monóxido de carbono.

En el exterior: Debemos mantenernos informados sobre las previsiones del tiempo antes de salir o emprender un viaje. Si son desfavorables y aun así se ha de salir, especialmente si hay mucho viento, tendremos en cuenta las siguientes precauciones:



- Utilice una prenda de abrigo resistente al viento y la humedad, y bajo el abrigo, varias capas de ropa que no apriete.
- Proteger la cabeza, cuello, pies y manos, ya que por ser zonas extremas son más sensibles y se produce en ellas más pérdida de calor.
- En caso de lluvia, procure permanecer seco.
- Es importante evitar el agotamiento físico, ya que incrementa la carga del corazón, y en caso de frío importante, este está ocupado en mantener la temperatura corporal.
- Respirar por la nariz y no por la boca, para que el aire se caliente al entrar por las fosas nasales y se disminuya el frío que llega a los pulmones.
- Precaución con las heladas: evitar caídas, especialmente en personas mayores.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.

Los niños son muy vulnerables a las bajas temperaturas. Su sistema inmunológico no es aún tan maduro y su capacidad defensiva es menor respecto al viento, el frío y la lluvia. Hay que tener en cuenta que las enfermedades de esta época pueden ser un problema puntual, pero si no se tratan correctamente, pueden convertirse en enfermedades crónicas.

Enfermedades más comunes en niños

Las enfermedades que más se dan en los niños son: la **bronquiolitis**, la **bronquitis**, el **asma bronquial** y la **gripe**. Sus síntomas son similares y en muchos casos confundibles incluso con resfriados o anginas. Cuando se trata de bronquiolitis, bronquitis o asma, se



agregan síntomas como silbidos o gruñidos en el pecho, dificultad para respirar y aumento de la frecuencia respiratoria.

La bronquiolitis es una inflamación y acumulación de moco en las vías aéreas más pequeñas en los pulmones (bronquiolos). Por lo general, se debe a una infección viral. Los síntomas más comunes son secreción y congestión nasal, dificultad para respirar, tos persistente y fiebre.

La bronquitis tiene lugar cuando se inflaman los bronquios. Los síntomas más destacados son la tos persistente acompañada de dificultad para respirar, el malestar general y, a veces, la fiebre.

El **asma** es una inflamación alérgica crónica de las vías respiratorias, esto provoca que el paciente sea muy sensible a los cambios de temperatura, humedad y presión atmosférica, a eso le llamamos hiperreactividad bronquial, razón por la cual son más frecuentes las exacerbaciones en invierno. Los síntomas son tos, flemas, sibilancias y dificultad respiratoria.



La gripe, sobre todo en los más pequeños, pasa casi desapercibida dentro del contexto de un cuadro más de mocos, toses, malestar y fiebre. No todos los catarros son gripes, ni todas las gripes son catarros. Son virus diferentes con síntomas similares. Malestar, mialgias (dolor muscular), cefalea (dolor de cabeza), congestión nasal, estornudos, dolor de garganta, mocos, fiebre alta y tos son los síntomas más frecuentes en gripe.

Para disminuir las posibilidades de que los niños enfermen se plantean los siguientes consejos simples y prácticos como los siguientes:

- * Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- * Mantener la casa con un adecuado nivel de humedad.
- * Ventilar a diario las habitaciones, al menos diez minutos al día.
- * Evitar sitios cerrados demasiado concurridos.
- * Dentro de lo posible, mantener al niño alejado de personas enfermas.
- * Hacer que el niño se lave las manos con frecuencia, especialmente antes de comer, al entrar a casa y si ha estado en contacto con otros niños.
- * Evitar que comparta utensilios con otros niños como vasos, platos, cubiertos, toallas y por supuesto chupetes.
- * Incluir en la dieta infantil frutas y verduras, especialmente alimentos ricos en vitamina A y C.

