Comunidad de Madrid

Oficina de Comunicación

Con este plan se quieren prevenir los efectos del frío en la salud y estará operativo hasta el próximo 31 de marzo

La Comunidad activa el Plan de los Efectos del Frío para proteger la salud de los madrileños

- Los ciudadanos pueden recibir alertas por frío a través de SMS y correo electrónico
- También se informará a través del perfil de Twitter de la Consejería de Sanidad: @SaludMadrid

6 de diciembre de 2019.- La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Sanidad y la Dirección General de Salud Pública, activó el pasado lunes, 1 de diciembre, el Plan de Vigilancia y Control de los Efectos del Frío en la Salud de la Comunidad de Madrid. Este programa contempla medidas informativas para proteger el estado de salud de los madrileños frente a las bajas temperaturas de los meses de invierno, en los que se produce un aumento de la mortalidad debido sobre todo a enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Además, este pretende reforzar la coordinación de la red sociosanitaria en el desarrollo de acciones de intervención con los colectivos más vulnerables.

El Plan estará operativo hasta el 31 de marzo de 2020 y está dirigido principalmente a los grupos de población más vulnerable a los efectos del frío: personas mayores, recién nacidos y lactantes, enfermos crónicos, personas sin hogar e inmigrantes en situación de precariedad. El objetivo es reducir las enfermedades asociadas a las bajas temperaturas, así como los efectos perjudiciales del frío intenso en la salud. Las bajas temperaturas agravan las enfermedades cardiovasculares y respiratorias, los síntomas de las enfermedades reumáticas y favorecen los resfriados, las infecciones bronquiales y la gripe.

Para la coordinación con las instituciones que realizan actividades relacionadas con los objetivos de este Plan, se ha constituido una Comisión Técnica de Coordinación en la que participan técnicos de la Comunidad de Madrid de los servicios sanitarios, sociales, de Protección Civil, deportes y otras instituciones que desarrollan programas de intervención, como el Ayuntamiento de Madrid.

Desde el punto de vista de la salud pública, se establecen dos niveles para activar la alerta por ola de frío, en función de las temperaturas mínimas previstas desde los cuatro observatorios de la Agencia Española de Meteorología ubicados en la región madrileña. El nivel 0 o Normalidad se establece cuando las temperaturas mínimas previstas para los próximos tres días superen o alcancen los -2º C. El Nivel 1 o Alerta se activa cuando la temperatura mínima

prevista para al menos uno de los próximos tres días sea inferior a -2º C, momento en que se considera que hay un incremento del riesgo por ola de frío.

El Plan también incluye el envío de información a las personas que lo soliciten cuando se active la Alerta por frío intenso en nuestra región. Los ciudadanos interesados en subscribirse gratuitamente al servicio de recepción de SMS cuando se prevea la llegada de una ola de frío pueden hacerlo en la web: http://gestiona.madrid.org/soca_web_inter/Ciudadano.icm, o enviando desde su móvil ALTAFRIO al número 217035.

Si quieren recibir el Boletín de Información de Ola de Frío por correo electrónico, hace falta una suscripción previa en la siguiente página web: http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/frio-salud. Ambas opciones son compatibles. Además, los seguidores de la red social Twitter pueden seguir los mensajes de alerta por Frío desde el perfil de la Consejería de Sanidad: @SaludMadrid.

CONSEJOS ANTE EL FRÍO

Sanidad aconseja, antes de salir a la calle, informarse de las previsiones meteorológicas. Ante bajas temperaturas, se recomienda utilizar prendas de abrigo resistentes al viento y a la humedad, y por debajo de estas prendas, cubrirse con varias capas de ropa no excesivamente ajustadas. También es necesario protegerse adecuadamente la cabeza y las manos, por ser zonas sensibles y de mayor pérdida de calor, así como llevar calzado resistente al agua y antideslizante para evitar caídas (ante las placas de hielo), especialmente en el caso de las personas mayores. Finalmente, hay que procurar permanecer seco, ya que la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.

En general, se recomienda estar pendiente de las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío y, en caso que sea necesario, contactar con el 112 o los servicios sociales de su Ayuntamiento o Centro de Salud. Además, Sanidad recuerda que todavía está operativa la campaña de vacunación frente a la gripe, recomendable para personas mayores y enfermos crónicos. También puede ser necesaria la vacunación contra el neumococo, un agente responsable de muchas neumonías, para lo cual hay que consultar en el Centro de Salud.

La Comunidad recuerda que se debe tener suma precaución con las estufas de leña y gas para evitar riesgos de incendios o de intoxicación por monóxido de carbono, asegurando que funcionan correctamente antes de ponerlas en marcha y de que las salidas de aire no están obstruidas. Para garantizar una adecuada protección en el hogar es suficiente mantener una temperatura de 20 a 22 grados, con buen aislamiento térmico.