

# Recomendaciones frente al frío

El frío agrava las enfermedades que afectan al corazón y a los pulmones, favorece los resfriados, las infecciones bronquiales y la gripe, entre otras.

Son particularmente vulnerables a los efectos del frío, las personas mayores, con dolencias crónicas (cardíacas, respiratorias, etc.), los bebés, y las personas sin hogar o con privaciones económicas.

TAMBIÉN CUANDO LLEGUE EL FRÍO

Siga las recomendaciones para protegerse del coronavirus (COVID-19)

## CONSERVE EL CALOR



Mantenga encendida una fuente de calor. Cierre bien puertas y ventanas. Deje pasar el sol lo máximo posible



Abrígue-se adecuadamente, mejor con varias capas de ropa, y asegúrese de que tiene suficiente comida y sus medicamentos



Evite estar quieto mucho tiempo. La actividad física combate el frío y beneficia la salud

## EVITE RIESGOS



Tenga precaución con estufas de leña y gas para evitar incendios e intoxicaciones por monóxido de carbono



Evite beber alcohol. Al principio produce calor pero después puede llegar a provocar hipotermia.



Manténgase siempre bien informado de las [previsiones meteorológicas](#) antes de salir de casa



Respire por la nariz, no por la boca. El aire se calienta en la nariz y disminuye el frío que llega a los pulmones

## CUIDE DE LOS DEMÁS



Extreme la precaución para evitar caídas cuando se producen heladas en la calle



Esté pendiente de los más vulnerables. En caso necesario, contacte con su centro de salud, farmacia, servicios sociales de su Ayuntamiento o llame al 112



Póngase las [vacunas](#) que le corresponda por edad relacionadas con el invierno y el frío ([gripe](#), [COVID-19](#), [neumococo...](#))