



Sábado, 21 de enero de 2023

## Salud activará el nivel de alerta 1 por bajas temperaturas en Asturias ante las previsiones meteorológicas

- La consejería recomienda cuidar a la población más vulnerable al frío y extremar la precaución en caso de hielo en las calles para evitar caídas al resbalar
- Las predicciones apuntan a que el domingo y el lunes descenderán las temperaturas por debajo del umbral de los -0,5 grados

La Consejería de Salud activará mañana el nivel de alerta 1 (riesgo bajo) del Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas 2022-2023 ante las predicciones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), que estiman que, al menos, el domingo y el lunes, descendan las temperaturas por debajo del umbral de los -0,5 grados centígrados. En concreto la jornada dominical está prevista que las temperaturas lleguen a -0,8 y el lunes a -1,8.

Ante esta situación, las autoridades sanitarias insisten en la necesidad de cuidar a la población más vulnerable al frío, es decir, las personas sin hogar y las que sufren pobreza o bajo estatus económico. Otros grupos de riesgo son las personas mayores de 65 años, las mujeres gestantes, los recién nacidos y lactantes, la población con movilidad reducida, las desnutridas con agotamiento físico, los casos de intoxicación etílica, las que trabajan al aire libre y las que practican deportes al aire libre en zonas frías.

También aconsejan a la ciudadanía que tome una alimentación variada, consuma diariamente fruta y beba líquidos, sobre todo agua y bebidas calientes y evite el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.

En cuanto a los espacios al exterior se sugiere:

- ✓ Respirar por la nariz y no por la boca, ya que el aire se calienta al pasar por las fosas nasales, lo que disminuye el frío que llega a los pulmones.



- ✓ Extremar la precaución en caso de hielo en las calles. Un elevado porcentaje de lesiones relacionadas con el frío tiene que ver con caídas al resbalar sobre placas de hielo. Para ello se recomienda utilizar el calzado antideslizante si es posible.
- ✓ Se aconseja también tener en cuenta que varias capas de ropa fina protegen más que una sola gruesa, al formar cámaras de aire aislante entre ellas.

En los espacios interiores:

- ✓ En el caso de utilizar braseros o chimenea se aconseja ventilar la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO<sub>2</sub>.
- ✓ En cuanto a la casa se recomienda ventilar al menos dos veces al día, durante 15 minutos cada una de las veces, para asegurar la renovación del aire. Asimismo, se sugiere apagar las estufas eléctricas y de gas durante la noche.

Las autoridades sanitarias también aconsejan no tomar medicamentos sin receta médica e insisten en la vacunación contra la gripe en personas mayores de 65 años y en las que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica e inmunodeprimidos).

En este sentido, el Servicio de Salud del Principado (Sespa) mantiene abierta la campaña de vacunación de la gripe hasta 31 de enero. Las personas que deseen recibir la profilaxis pueden llamar a su centro de salud para solicitarla.

Para más información se puede consultar el siguiente enlace: <https://obsaludasturias.com/obsa/actuaciones-preventivas-por-bajas-temperaturas/>.