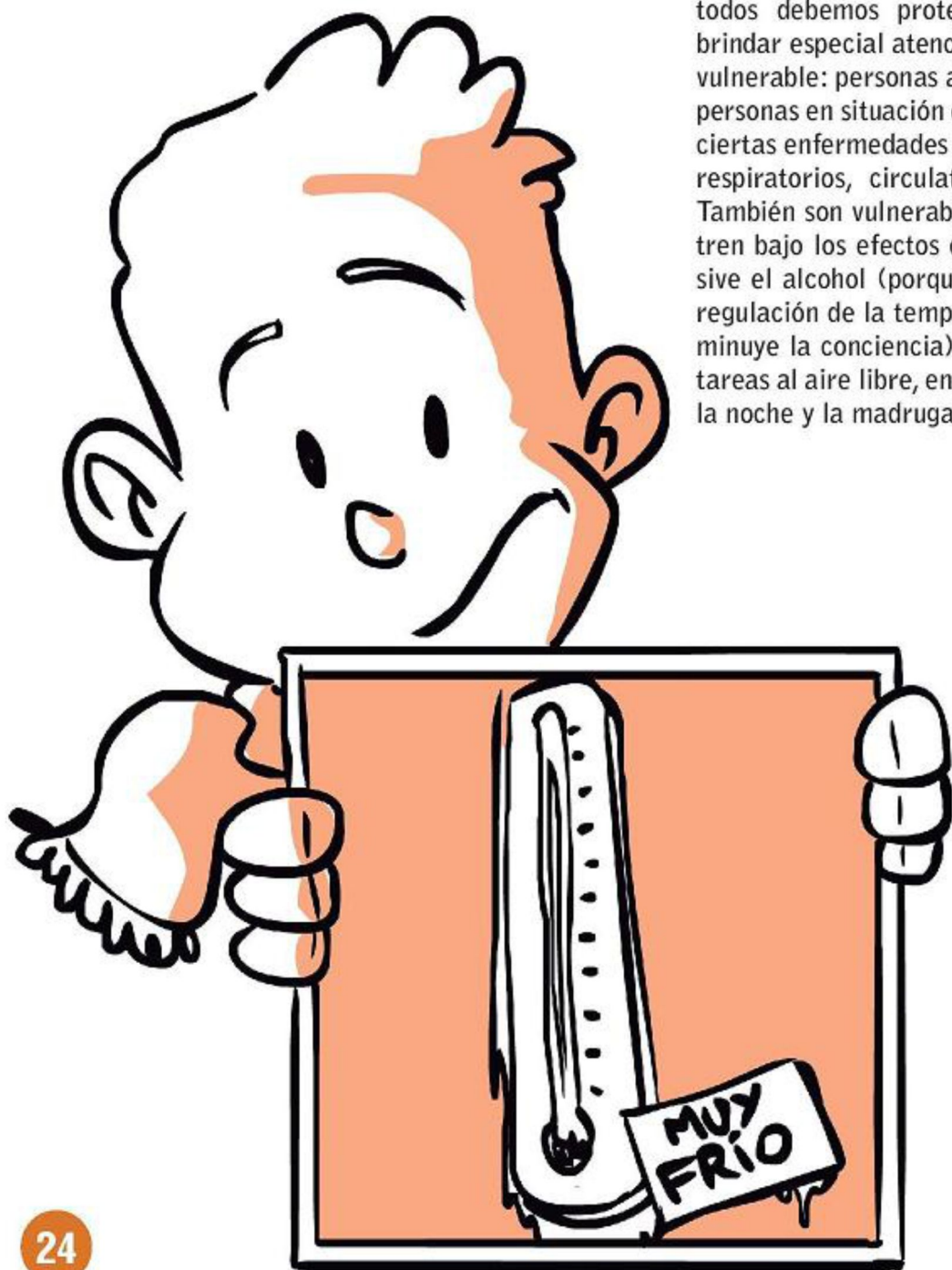


OLA DE FRÍO

La persistencia de una baja sensación térmica puede afectar nuestra salud. Si bien todos debemos protegernos, es necesario brindar especial atención a la población más vulnerable: personas adultas mayores, niños, personas en situación de calle y personas con ciertas enfermedades asociadas a problemas respiratorios, circulatorios, cardíacos, etc. También son vulnerables quienes se encuentren bajo los efectos de alguna droga inclusive el alcohol (porque altera el sistema de regulación de la temperatura corporal y disminuye la conciencia) y quienes desarrollen tareas al aire libre, en particular, en horas de la noche y la madrugada.



Frente a una ola de frío, se recomienda:

- Mantenerse informado sobre pronósticos, estado del tiempo y advertencias de las autoridades.
- Cubrir los espacios de la vivienda por donde se pueda disipar el calor (cerrar cortinas y postigos de ventanas y puertas, colocar burletes, etc.).

• Extremar cuidados con las estufas:

- Mantenerlas a más de un metro y medio de material combustible (cortinas, papeles, colchones, etc.).
- Si se emplean estufas eléctricas asegurarse del buen estado de los cables y enchufes, y que se adapten perfectamente al tomacorriente.
- No utilizar adaptadores. Procurar utilizar sólo un artefacto por tomacorriente.

- Tomar especiales precauciones para evitar la intoxicación por braseros o estufas de carbón, leña o gas. Recordar que nunca deben encenderse en lugares cerrados sin renovación de aire.
- Consumir comidas y bebidas calientes (guisos, sopas, té, mate, etc.).
- Evitar ingerir alcohol, ya que disipa el calor corporal.
- Evitar permanecer al aire libre.
- Si es necesario salir, procurar llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas en lugar de una sola prenda de tejido grueso. Protegerse el rostro y la cabeza y en la medida de lo posible, usar calzado impermeable.
- Recordar que se encuentra disponible la línea telefónica gratuita 0800 8798 del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) para notificar sobre personas en situación de calle.

HIPOTERMIA

La hipotermia es la temperatura corporal peligrosamente baja, inferior a 35 grados. A medida que las personas desarrollan hipotermia, sus habilidades de pensar y moverse se van perdiendo y puede causar la muerte. El cuadro se caracteriza por:

- Somnolencia.
- Debilidad y pérdida de coordinación.
- Entumecimiento de brazos y piernas.
- Piel pálida y fría.
- Confusión.
- Temblor incontrolable (aunque con temperaturas corporales extremadamente bajas el temblor puede cesar).
- Frecuencia cardíaca y respiratoria lenta.

Si una persona presenta estos síntomas, solicitar atención médica urgente y mientras se aguarda la asistencia, tomar las siguientes medidas:

- Si es posible, llevarla a un área más cálida.
- Envolverla con mantas, cubrir especialmente el cuello y la cabeza dejando la cara descubierta.
- Si la persona está consciente, proporcionarle líquidos dulces y calientes (nunca alcohólicos).