



Sábado, 28 de enero de 2023

Salud activará el lunes el nivel de alerta 1 por frío en Asturias

- El Principado recomienda proteger a la población más vulnerable y extremar la precaución en caso de hielo en las calles para evitar caídas
- Las predicciones meteorológicas muestran que los días 30 y 31 las temperaturas descenderán por debajo del umbral de los -0,5 grados

La Consejería de Salud activará a las 00:00 horas del lunes 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 los próximos días 30 y 31 las temperaturas descenderán por debajo del umbral de los -0,5 grados. En concreto se prevén registros de -2 grados en Oviedo/Uviéu, localidad de referencia.

Este nivel de alerta por bajas temperaturas se activa por segunda vez en estos días. Hace una semana se lanzó el primer aviso desde la entrada en vigor del plan.

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 personas 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 que evite el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.

Igualmente, Salud ofrece las siguientes recomendaciones sobre cómo actuar en espacios exteriores:





- ✓ 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.
- ✓ Varias capas de ropa fina protegen más que una sola gruesa, al formar cámaras de aire aislante entre ellas.

Y en los espacios interiores:

- ✓ En el caso de utilizar braseros o chimenea, se aconseja ventilar la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO₂.
- ✓ En cuanto a la casa, se recomienda ventilar al menos dos veces al día, durante 15 minutos cada una, para asegurar la renovación del aire. Asimismo, se sugiere apagar las estufas eléctricas y de gas durante la noche.

Además, las autoridades sanitarias subrayan la importancia de 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 el próximo martes, 31 de enero. Las personas que deseen recibir la profilaxis pueden solicitar cita en día laborable en su centro de salud.

El Observatorio de la Salud amplía la información sobre el plan por bajas temperaturas en el siguiente enlace: <https://cutt.ly/C9TnEpR>