



Jueves, 23 de febrero de 2023

Salud activa esta medianoche el nivel 1 de la alerta por bajas temperaturas en Asturias

- Las predicciones meteorológicas estiman que a partir de mañana y hasta el domingo se alcanzarán mínimas de hasta -2 grados en Oviedo/Uviéu
- El Principado recomienda cuidar a la población más vulnerable al frío y extremar la precaución en caso de hielo en las calles para evitar caídas

La Consejería de Salud activará este viernes la alerta por frío de nivel 1 (riesgo bajo) ante las estimaciones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), que anuncia temperaturas de hasta -2 grados para los próximos 24, 25 y 26 de febrero en Oviedo/Uviéu, localidad de referencia. Las previsiones indican que las mínimas superarán los umbrales que pueden suponer un riesgo para la salud de la población especialmente vulnerable, por ejemplo, las personas sin hogar, las que sufren pobreza o tienen bajo estatus económico, las mayores de 65 años y las mujeres gestantes.

La medida persigue disminuir la morbilidad y las muertes asociadas al frío y se pone en marcha cuando durante dos días consecutivos o más se alcanzan temperaturas mínimas no habituales que podrían provocar un incremento de la mortalidad.

La Dirección General de Salud Pública monitoriza a diario las temperaturas y las previsiones y vigila el posible incremento de mortalidad por una situación meteorológica adversa.

El Observatorio de la Salud amplía la información sobre el *Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas 2022-2023* en el siguiente enlace: <https://obsaludasturias.com/obsa/actuaciones-preventivas-por-bajas-temperaturas/>

Recomendaciones a la población

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 una alimentación variada, que incluya diariamente fruta, que ingiera líquidos, sobre todo agua y bebidas calientes, y evite el consumo de alcohol, ya que disminuye la sensación de frío.

Igualmente, Salud Pública realiza 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. Si es posible, se recomienda utilizar calzado antideslizante.
- ✓ Tener en cuenta que 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, para asegurar la renovación del aire. Asimismo, se sugiere apagar las estufas eléctricas y de gas durante la noche.