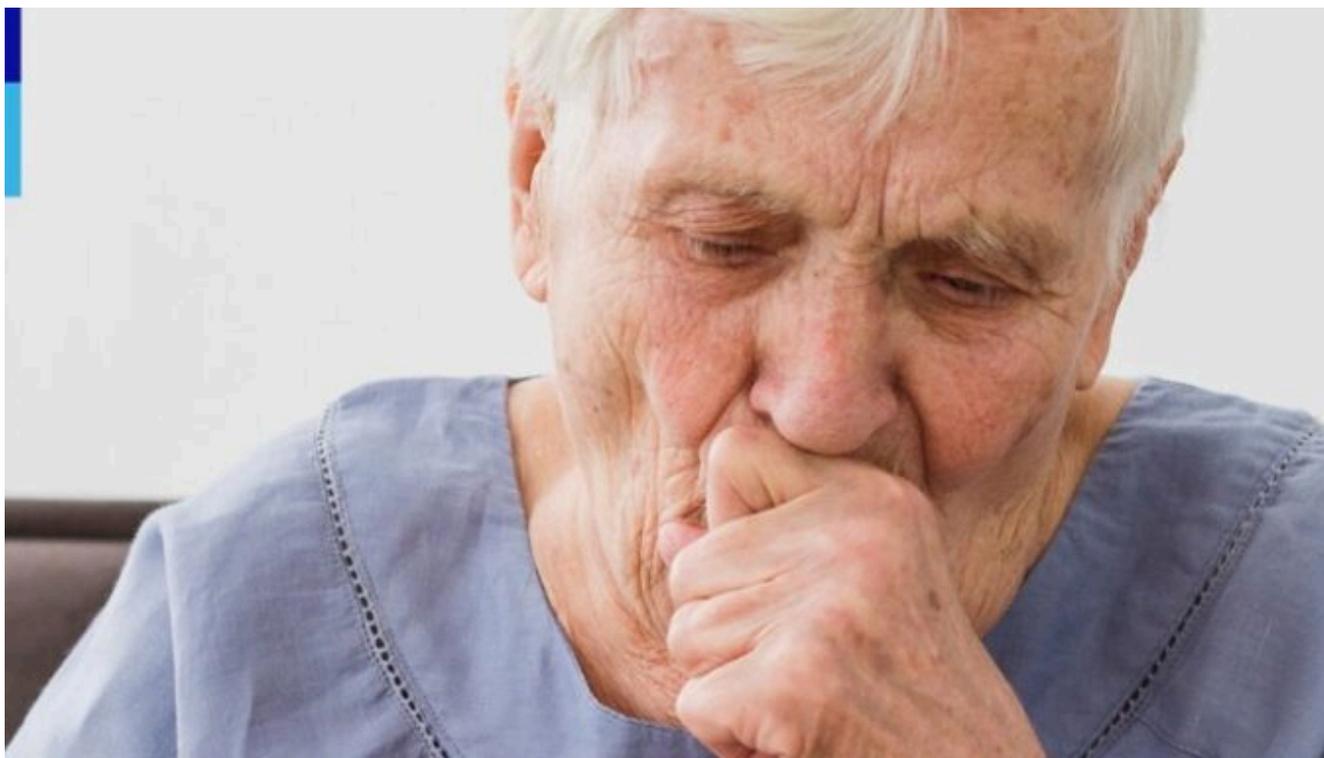


Recomendaciones para el cuidado de la salud durante días de frío extremo

24 junio, 2025



Cuidarse del frío, particularmente en algunos grupos de riesgo como las personas mayores o con enfermedades crónicas, embarazadas y niños. Tener el calendario de vacunación al día, hidratarse y alimentarse bien y ventilar los ambientes, entre otros consejos.

Con el objetivo de evitar los posibles efectos sobre la salud ante las bajas temperaturas, el Ministerio de Salud brinda una serie de recomendaciones para que la población tenga en cuenta. Especialmente para prevenir las enfermedades respiratorias y las intoxicaciones con monóxido de carbono.

Como medidas generales se recomienda estar vacunados con las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación, que protegen contra muchas enfermedades disminuyendo las complicaciones en la salud y la mortalidad por infecciones

respiratorias, en especial en los niños, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas y personas mayores.

Antes del comienzo de las bajas temperaturas se recomienda verificar los sistemas de calefacción y calentamiento del agua por un profesional matriculado. Además, para prevenir la intoxicación por monóxido de carbono, se deben ventilar los ambientes de forma constante.

Ventilar todos los ambientes a diario y, para evitar las intoxicaciones con monóxido de carbono, dejar siempre una ventilación en los ambientes donde haya artefactos de gas: estufas, cocinas, calefones, termo tanques.

Si se utiliza estufa a leña se debe revisar el estado de la chimenea, para la correcta eliminación de gases de combustión y provisionarse de la cantidad de combustible necesario (leña, gas u otro) para el tiempo que dure el evento.

Ante días de frío extremo se debe evitar la exposición por tiempo prolongado en exteriores; se debe generar más calor corporal mediante el movimiento -caminar, levantarse y sentarse, mover las extremidades- y tomar mucho líquido.

Es importante destacar que, ante un síntoma, no hay que automedicarse y se debe consultar a un médico o dirigirse al centro de salud más cercano. En caso de tener medicación recetada, se deberá mantener el plan de acción actualizado.

Además, es recomendable evitar los cambios bruscos de temperatura, ya que pueden provocar enfermedades del sistema respiratorio y en lo posible no fumar en ambientes cerrados.

Alimentación y uso de alcohol durante el frío extremo

Durante un evento de frío extremo se recomienda mantener una alimentación saludable, con todos los nutrientes y energía necesaria para llevar adelante las actividades diarias. También se deben priorizar el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados.

El consumo de bebidas alcohólicas durante el frío extremo produce una falsa sensación de calor debido a la dilatación de los vasos sanguíneos, pero en realidad lo que genera es acelerar la pérdida de calor en todo el cuerpo, llevando a correr el riesgo de sufrir hipotermia.

Además de producir deshidratación, el consumo de alcohol no ayuda a combatir el frío, sino que, por el contrario, expone al cuerpo a cualquier reacción adversa que se pueda producir. Por otra parte, es un depresor del sistema inmunológico, por lo cual, las personas están más expuestas a contraer enfermedades.

Recomendaciones para cuidar la salud durante días de frío extremo

Ante las bajas temperaturas, es fundamental extremar los cuidados, especialmente en los grupos más vulnerables: personas mayores, embarazadas, niños y personas con enfermedades crónicas.

El Ministerio de Salud y Deportes recomienda seguir estas medidas para prevenir enfermedades respiratorias e intoxicaciones por monóxido de carbono:

Vacunación al día

Estar vacunados según el Calendario Nacional de Vacunación protege contra muchas enfermedades respiratorias y disminuye complicaciones. Es clave para niños y niñas, personas mayores, embarazadas y quienes viven con enfermedades crónicas.

Acercate al centro de salud o vacunatorio más cercano a tu domicilio y chequeá que tengas el calendario al día.

Prevención de intoxicaciones por monóxido de carbono

Verificá estufas, calefones y chimeneas con un gasista matriculado antes del invierno.

Ventilá los ambientes todos los días, incluso cuando hace frío.

Nunca bloquee rejillas de ventilación ni utilices braseros o estufas sin salida al exterior en lugares cerrados.

Si usás estufa a leña, asegurate de que la chimenea esté limpia y en buen estado.

Cuidados frente al frío extremo

Evitá permanecer mucho tiempo al aire libre.

Mantené el calor corporal moviéndote: caminá, estirá los brazos y piernas.

Hidratate y comé bien: una alimentación equilibrada y saludable aporta energía para enfrentar el frío.

Evitá cambios bruscos de temperatura y no fumes

Alimentación y alcohol

Priorizá alimentos frescos y nutritivos.

Evitá el consumo de alcohol: produce una falsa sensación de calor y favorece la pérdida de temperatura corporal, aumentando el riesgo de hipotermia. Además, debilita el sistema inmunológico.

Consejos especiales para el cuidado de niños

Lavate las manos con agua y jabón: al volver a casa, antes de comer y luego de ir al baño o cambiar al bebé.

Lactancia exclusiva hasta los 6 meses y, si se enferma, ofrecer el pecho con más frecuencia.

A partir de los 6 meses, complementar con alimentos adecuados sin dejar la lactancia.

Evitá que los menores de 6 meses estén en contacto con personas con enfermedades respiratorias.

Al toser o estornudar, cubrite con el pliegue del codo o un pañuelo descartable.

Si un niño o niña menor de 5 años presenta alguno de estos síntomas, lleválo al centro de salud más cercano sin demora:

- Respiración rápida, con silbidos o hundimiento del pecho.
- Decaimiento, rechazo del alimento.
- Fiebre mayor a 38 °C.
- En especial si tiene menos de 3 meses, fue prematuro o tiene

bajo peso, ya que el riesgo es mayor.

Ante cualquier síntoma, no se automedique. Consulte en el centro de salud más cercano y siga el plan de tratamiento indicado si ya está en seguimiento médico.

Fuente: prensa Gobierno de Mendoza