

EN TEMPORADA INVERNAL

ATENCIÓN CON EL FRÍO

¿QUÉ HACER DURANTE LA TEMPORADA DE FRÍO?

El mayor impacto de las heladas y bajas temperaturas ocurre entre los meses de noviembre a enero. En esta temporada debes protegerte conociendo y aplicando las medidas de precaución para evitar la afectación de la salud. Una de las consecuencias es el incremento en enfermedades respiratorias en la población.

6 COSAS QUE DEBES HACER DURANTE EL FRÍO

UNO Permanecer resguardado en casa, procurar salir solamente si es necesario abrigarse con ropa gruesa.



DOS Usar suficientes cobijas durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.



TRES En caso de que el frío sea muy intenso y uses chimeneas y/o calentadores mantén una ventilación adecuada de tu hogar y procura estar al pendiente de ellos.



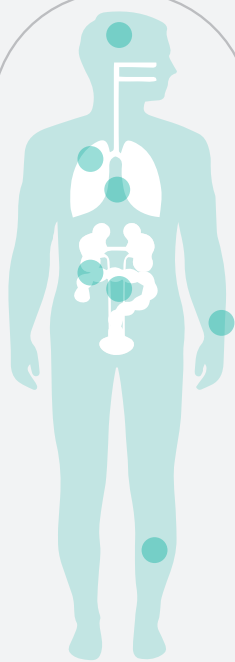
CUATRO Incluir en las comidas: Grasas, dulces y todo lo que proporcione energía, a fin de incrementar la capacidad de resistencia al frío.



CINCO Procurar que las estufas de carbón, eléctricas y de gas estén alejadas de las cortinas.



SEIS Evitar respirar el aire frío y los cambios bruscos de temperatura para no enfermarte.



LOS EFECTOS DEL FRÍO SOBRE EL CUERPO HUMANO



CORAZÓN



Taquicardia

Elevación del ritmo cardíaco y de la presión arterial.



Bradicardia

Mecanismo de defensa sobrepesados. Ritmo lento.



Fibrilación

Temblores incontrolados hasta el paro cardíaco.



CEREBRO

Disminución del flujo sanguíneo.



Hipotálamo

Regulador de la temperatura.



MÚSCULOS



Contracción

Aumento del consumo de oxígeno y de la acidez de la sangre.



VASOCONSTRICCIÓN



Menor pérdida de calor.

La sangre se redistribuye por los órganos vitales.

CUANDO UNA PERSONA HA ESTADO EXPUESTA AL FRÍO INTENSO SE SUGIERE:

- ✱ Generar más calor corporal mediante movimiento; es decir, correr, saltar, mover las extremidades, etc.
- ✱ Beber cualquier líquido caliente.
- ✱ Cubrirse adecuadamente y mantenerse bajo techo.
- ✱ Sumergir las extremidades afectadas en agua a una temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- ✱ Consulte a su médico o acuda al centro de salud de su localidad en caso necesario.