

## FRÍO Y SALUD

El frío intenso afecta negativamente a la salud:

- ✓ Disminuye las defensas.
- ✓ Favorece numerosas enfermedades respiratorias (resfriados, gripe, bronquitis, neumonía, etc.).
- ✓ Agrava enfermedades crónicas, especialmente las cardíacas y respiratorias.
- ✓ Aumenta el riesgo de caídas y accidentes.

El frío extremo puede causar hipotermia y congelación.

## Grupos más vulnerables a los efectos del frío:

- Personas mayores
- Recién nacidos y lactantes
- Mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas que toman ciertos medicamentos
- Personas con movilidad reducida
- Personas que trabajan al aire libre.
- Personas que practican deportes al aire libre

### Situaciones de especial vulnerabilidad:

- Personas sin hogar
- Personas con nivel socioeconómico bajo
- Personas migrantes en situación de precariedad

Como cada temporada, la Dirección General de Salud Pública pone en marcha el  
**Plan de Vigilancia y Control de los Efectos del Frío en la Salud 2025-2026**

[Suscripción gratuita al servicio de información sobre olas de frío](#)  
Más información en la página web [Frío y Salud](#)

[Recomendaciones frente al frío](#)



[Recomendaciones para personas mayores ante el frío](#)



Descargas

# Niveles de riesgo y actuaciones



## Normalidad

No hay alerta.



## Precaución

Difusión de Boletín de Información Olas de Frío.



## Riesgo alto

Potenciales efectos graves para la salud de las personas más vulnerables.  
Comunicación de alerta.

## Protegerse frente al frío

### CONSERVE EL CALOR

- Mantenga encendida una fuente de calor y cierre bien puertas y ventanas. Asegúrese de tener una ventilación periódica adecuada.
- Tenga precaución con las estufas de leña, de gas y braseros para evitar riesgos de incendio o intoxicación por monóxido de carbono. Todos los años hay varios incidentes graves por este motivo.
- Abríguese adecuadamente con varias capas de ropa.
- Evite estar quieto mucho tiempo, la actividad física genera calor.
- Evite tomar alcohol, favorece la pérdida de calor corporal.
- Respire por la nariz, no por la boca.

### EVITE RIESGOS CON FRÍO INTENSO

Consulte las previsiones meteorológicas antes de salir de casa. Infórmese sobre la posibilidad de condiciones adversas en las carreteras antes de coger el coche ([en el Teléfono 011 o en la aplicación gratuita de la DGT](#)).

### CUIDE A LOS DEMÁS

Esté pendiente de las personas especialmente sensibles a los efectos del frío en su entorno. Si descubre a una persona a la intemperie con dificultades durante la ola de frío, llame al 112.

Si quiere más información, escriba a  
[promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org](mailto:promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org)  
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

