

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

Nivel 0



Normalidad

No hay alerta.

Nivel 1



Precaución

Difusión de Boletín de Información Olas de Frío.

Nivel 2



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.
- Abréguese 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**.