



CAF Madrid
Colegio Profesional Administradores Fincas

PLAN NACIONAL DE ACTUACIONES PREVENTIVAS POR BAJAS TEMPERATURAS

El Ministerio de Sanidad ha puesto en marcha un sistema de avisos para informar a la ciudadanía cuando la temperatura mínima prevista sea inferior a la temperatura umbral de impacto en la salud y se alcancen los niveles de riesgo bajo, medio y alto.

Estas medidas se enmarcan en el Plan Nacional de Actuaciones Preventivas por Bajas Temperaturas 2024-2025, activo desde el 2 de diciembre, que tiene como objetivo reducir el impacto sobre la salud asociado a las bajas temperaturas.



CAF Madrid
Colegio Profesional Administradores Fincas



Administrador
Fincas
Colegiado

Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas 2024-2025



INFORMACIÓN PREVENTIVA PARA ÉPOCA INVERNAL



CAF Madrid
Colegio Profesional Administradores Fincas



Administrador
Fincas
Colegiado



Periodo de activación: con carácter general el Plan se activa el 1 de diciembre hasta el 31 de marzo de cada temporada. Se introduce un criterio de flexibilidad que permitirá la activación fuera de este periodo en función de la previsión climatológica.

Para ello, se realizará un seguimiento durante los 15 días anteriores (16 de noviembre) y los 15 días posteriores (15 de abril) al periodo de activación anteriormente mencionado.

Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas

El frío intenso afecta negativamente a la salud, tanto de forma directa como indirecta. En caso de frío extremo, los dos principales peligros para la salud son la **hipotermia** y la **congelación**.

Hipotermia

La hipotermia es la situación de padecer una temperatura corporal anormalmente baja. Ante el frío intenso el cuerpo puede empezar a perder calor con más rapidez de la que puede compensar nuestro sistema de termorregulación.

Señales de una posible hipotermia

En bebés
• Apariencia de falta de energía como síntoma general • Piel roja, brillante y fría
En adultos
• Temblores atribuibles al frío • Agotamiento • Dificultad para hablar • Torpeza en las manos • Somnolencia • Confusión

Puede llegar a afectar al cerebro y la consecuencia es que se tenga dificultades para moverse o pensar con normalidad

Servicio de suscripción de
temperaturas y niveles de
riesgo por bajas temperaturas
2024-2025



suscripción al
sistema de avisos

INFORMACIÓN PREVENTIVA PARA ÉPOCA INVERNAL



CAF Madrid
Colegio Profesional Administradores Fincas



Administrador
Fincas
Colegiado

Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas



El frío intenso afecta negativamente a la salud, tanto de forma directa como indirecta. En caso de frío extremo, los dos principales peligros para la salud son la **hipotermia** y la **congelación**

Congelación

La congelación produce una pérdida de la sensibilidad en la zona afectada, que puede estar seguida de marcas de despigmentación como primeros síntomas.

Señales que nos avisan del congelamiento

- Adormecimiento de la piel
- Piel blanca o amarillenta
- Piel entumecida y firme

Qué hacer frente al congelamiento:

- Evitar caminar si tiene los pies o los dedos congelados, puesto que puede agravarse la lesión existente.
- Introducir la zona lesionada en agua tibia, pero no caliente. Alternativamente también puede usar el calor de su cuerpo para calentar la zona afectada, por contacto.
- Tenga presente que las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, están entumecidas y se pueden quemar sin que lo notemos.

Las zonas más propensas a las lesiones son las más expuestas (la nariz, las orejas y las mejillas) y también las más periféricas (los dedos de la mano y del pie)



Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas



Recomendaciones generales para prevenir los efectos de las bajas temperaturas sobre la salud



En el exterior, respire por la nariz y no por la boca



Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Utilice calzado antideslizante si es posible para evitar caídas



Es preferible llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso



Si utiliza braseros o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO



Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procure prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío



No tome medicamentos sin receta, ya que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío



Beba líquidos aunque no tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes



Tome una alimentación variada



Manténgase siempre bien informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa

¡Protégete del frío!

INFORMACIÓN
PREVENTIVA PARA
ÉPOCA INVERNAL



CAF Madrid
Colegio Profesional Administradores Fincas



Administrador
Fincas
Colegiado

Fuente: <https://www.sanidad.gob.es>

Con la colaboración de:



Gestionamos soluciones



Asesoría en Prevención de Riesgos Laborales

CAF Madrid dispone de una Asesoría en Prevención de Riesgos Laborales GRATUITA, sólo para colegiados, con la que podrás resolver todas tus dudas:

- Consultas **escritas**: a través del área de Asesorías en el Escritorio del CAF Madrid
- Consultas **telefónicas**: todos los jueves de 10:00 a 12:00 - 91 591 96 70 Extensión 7
- Consultas **presenciales**: únicamente previa cita confirmada con Secretaría



RAQUEL
BANOS

Vº Bº LA PRESIDENTA

Manuela Julia Martínez Torres



EL SECRETARIO

Benjamín Eceiza Rodríguez

¡PARTICIPA EN NUESTRAS REDES SOCIALES!

Entrar en contacto con todos los contenidos

Interactúa
con el Colegio
y comparte los contenidos



@cafmadrid

