

# Fred intens i salut



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA DE SANITAT

## GRUPS DE RISC

- **Les persones majors.**
- **Els xiquets de bolquers i els lactants.**
- **Nivell socioeconòmic baix** (persones sense recursos o sense llar...)
- **Immigrants en situació de precarietat**, de forma especial els treballadors temporers que no disposen de vivenda en condicions adequades.
- **Algunes malalties agudes:** infeccions respiratòries.
- **Les persones que patixen certes malalties cròniques i que prenen certes medicacions.**
- **Persones amb mobilitat reduïda, desnodrides, amb esgotament físic i casos d'intoxicació etílica.**
- **Les persones que practiquen esports a l'aire lliure en zones fredes: alpinistes, muntanyencs, caçadors i semblants.**

## QUÈ S'HA DE FER ELS DIES DE FRED?

- Evitar les exposicions prolongades al fred i al vent, sobretot si es pertany a algun grup de risc.
- Abrigar-se bé. Prestar especial atenció al cap (gorra de llana, barret), el coll (bufanda), els peus (calçat resistent a l'aigua, calcetins de cotó i llana) i les mans (guants o manyoples).
- Procurar mantindre's sec.
- Convé fer menjars calents que aporten l'energia necessària (llegums, sopa de pasta...) sense renunciar a una alimentació variada. Una tassa d'alguna beguda calenta (caldo, cacau, te, llet) ajuda a mantindre la temperatura corporal. Es recomana evitar les begudes amb cafeïna i les alcoholiques.
- Parar atenció amb les estufes de llenya i de gas, per a evitar riscos d'incendi o d'intoxicació per monòxid de carboni. Assegurar-se que funcionen bé abans de posar-les en marxa i que les eixides d'aire no estan obstruïdes. La sobrecàrrega en la xarxa d'estufes elèctriques també pot ser perillosa, per això ha de revisar-se prèviament l'estat de la instal·lació elèctrica i els punts adequats per a connectar-les.
- **Consulte el metge sobre la conveniència de vacunar-se contra la grip, ja que constitueix una mesura fonamental per a disminuir la pèrdua de salut durant els mesos més freds. Per a més informació:**

[www.sp.san.gva.es/rvn/campanas.htm](http://www.sp.san.gva.es/rvn/campanas.htm) (en castellà)

## INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Si ha de desplaçar-se en cotxe, informe's de l'estat de les carreteres i seguisca els consells de la DGT. [www.dgt.es](http://www.dgt.es) (en castellà)
- Prestar atenció a les emissores locals de ràdio o televisió per a obtenir informació de Protecció Civil i de l'Institut Nacional de Meteorologia.

## EFFECTES DIRECTES DEL FRED: CONGELACIÓ I HIPOTÈRMIA

### I. CONGELACIÓ

És el dany en la pell i els teixits interns causat pel fred intens.

#### I.1 Congelació superficial

Congelació parcial o de la grossària total de la pell. Principalment afecta les galtes, les orelles i els dits.

##### - Síntomes:

Enrogiment de la pell, endormiscament, formigueig. Sensació dolorosa de picor o cremada.

#### I.2 Congelació profunda

Tant la pell com els teixits pròxims (múscul, os) estan congelats. Afecta més sovint el nas, les orelles i els dits.

##### - Síntomes:

Pell blanca, dura al tacte. En els casos més greus, poden formar-se úlceres i gangrena.

## QUÈ S'HA DE FER

- Protegir la víctima del fred i traslladar-la a un lloc càlid.
- Si disposem d'ajuda mèdica pròxima, embolicar les àrees afectades en compreses estèrils (sense oblidar separar els dits de les mans i dels peus afectats) i portar la víctima fins al centre d'urgències.
- Si no disposem d'ajuda mèdica pròxima, s'han de submergir les àrees afectades en aigua tèbia (NO CALENTA). Es recomana que la temperatura de l'aigua siga de 38° C a 40° C. També pot usar-se la calor corporal per a recalçar les zones afectades, però mai s'ha d'usar una font de calor directa (com ara eixugador de pèl o un aparell de calefacció).
- No fregar la zona afectada.
- No recalçar si no es pot garantir que podrem mantindre el teixit calent.

## 2. HIPOTÈRMIA

### - Síntomes:

#### \*hipotèrmia mitjana:

- Tremolor incontrolable.
- La persona afectada encara pot parlar i caminar.
- Entumiment de les mans.

#### \*Hipotèrmia severa:

- Desapareix la tremolor.
- Poca coordinació muscular i incapacitat de caminar.
- Disminució del ritme del pols i la respiració.
- Comportament irracional, incoherent.

## QUÈ S'HA DE FER

#### \*Hipotèrmia mitjana:

- Activitat física.
- Donar-li begudes calentes que no tinguen cafeïna ni alcohol.
- Traslladar la persona a un lloc calent i llevar-li la roba mullada, eixugar-la i abrigar-la.
- Gradualment, recalçar col·locant compreses tèbies en el coll, el pit i els engonals.

#### \*Hipotèrmia severa:

- Tractar la persona amb hipotèrmia severa com un cas d'urgència.
- Deixar que l'hospital recalce la víctima.
- Si l'accés immediat a ajuda mèdica no és possible, cobrir la persona i transportar-la amb atenció a un lloc segur.
- Llevar-li la roba mullada i cobrir-la amb mantes.
- Calçar la víctima. Usar la calor del propi cos.
- Aplicar compreses tèbies en el coll, els engonals i el pit.

### Per a més informació

[www.sp.san.gva.es/DgspWeb/](http://www.sp.san.gva.es/DgspWeb/)

### Telèfons d'interés

Centre de Informació i Coordinació d'Urgències (CICU): 900 161 161  
Centre de Coordinació d'Emergències (CCE): 112