



# Clima frío y olas de frío

Última actualización: 2024-07-10

## Informaciones claves

Una ola de frío se caracteriza por un descenso de la temperatura media muy por debajo de las normas estacionales de una región. Antes o durante una ola de frío, pueden producirse otros fenómenos meteorológicos invernales importantes, como ventiscas o granizadas. Pueden tener un impacto significativo en la salud de las personas y en los cultivos, el ganado, la prestación de servicios públicos y el suministro eléctrico. El cambio climático está relacionado con un aumento global de las temperaturas y de los fenómenos meteorológicos extremos, incluidas las olas de frío y otros fenómenos meteorológicos de frío extremo.

## Principales efectos sobre la salud

Preocupaciones sanitarias	Factores de riesgo
<p><b>Afecciones relacionadas con el frío:</b> hipotermia, congelaciones, sabañones, pie de trinchera.</p> <p><b>Hipotermia:</b> Se define cuando la temperatura corporal desciende por debajo de 35 °C (95 °F), lo que suele deberse al frío o a la inmersión en agua fría.</p> <p><b>Congelación:</b> Lesión causada por la congelación de la piel y los tejidos subyacentes, que provoca la pérdida de sensibilidad y color en las zonas afectadas.</p> <p><b>Sabañones:</b> Inflamación dolorosa de los pequeños vasos sanguíneos de la piel debida a la exposición repetida al frío. Puede causar picor, manchas rojas, hinchazón y ampollas, sobre todo en manos y pies.</p> <p><b>Pie de trinchera:</b> Lesión de los pies resultante de la exposición prolongada a condiciones húmedas y frías.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los trabajadores de algunas ocupaciones, como la agricultura, la pesca y la construcción, pueden soportar una mayor exposición al frío.</li><li>• Ciertos comportamientos, como el abuso del alcohol, pueden aumentar el riesgo.</li><li>• Las personas que viven en albergues precarios o las personas sin hogar corren mayor riesgo.</li><li>• Las personas que practican deportes de invierno, los bebés (menores de un año) y los adultos mayores (65 años) también corren un alto riesgo de congelación e hipotermia cuando no llevan ropa adecuada.</li></ul>
Empeoramiento de enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas preexistentes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Algunas enfermedades respiratorias y cardiovasculares crónicas empeoran con el frío.</li></ul>
Lesiones y traumatismos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las carreteras con hielo o nieve pueden provocar un aumento de los accidentes de tráfico.</li></ul>

<p>Intoxicación por monóxido de carbono: los síntomas frecuentes son dolor de cabeza y náuseas, vómitos, confusión, hasta problemas médicos graves e incluso la muerte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El uso de aparatos de calefacción/cocina exteriores para obtener un poco más de calor en el interior puede provocar una intoxicación peligrosa y potencialmente mortal por monóxido de carbono (CO).</li> </ul>
<p>Aumento de la transmisión de enfermedades respiratorias, enfermedades cutáneas y enfermedades prevenibles mediante vacunación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las olas de frío pueden provocar la interrupción de la prestación de servicios de salud básicos.</li> <li>• Algunos estudios han demostrado que el clima frío está asociado a una mayor transmisión del SRAS-CoV-2. Del mismo modo, los brotes de influenza tienen picos que coinciden con patrones climáticos fríos y secos.</li> </ul>
<p>Riesgos profesionales: accidentes o lesiones laborales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los trabajadores de los sectores de la pesca, el transporte, la electricidad, el gas y la distribución de agua corren un mayor riesgo de sufrir lesiones en los días fríos.</li> </ul>
<p>Consecuencias para la salud mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los fenómenos meteorológicos extremos y el cambio climático pueden causar altos niveles de ansiedad, y los fenómenos meteorológicos fríos pueden provocar trastornos del estado de ánimo.</li> </ul>

## Herramientas de enfermedades que pueden ser relevantes

[\\_> Diarrea aguda \(sanguinolenta/disentérica y no disentérica\).](#)

[\\_> Hepatitis A](#)

[\\_> Hepatitis E](#)

[\\_> Fiebre tifoidea](#)

[\\_> Sarampión](#)

[\\_> Meningitis meningocócica](#)

[\\_> Poliomielitis \(polio\)/parálisis flácida aguda](#)

[\\_> Infecciones respiratorias agudas \(IRA\)](#)

[\\_> COVID-19](#)