



SAN BERNARDINO
COUNTY

Servicios Para Ancianos y Adultos -
Guardián Público

CLIMA FRÍO

CONSEJOS

SEÑALES DE PELIGRO

El clima frío puede ser peligroso e incluso mortal. Hay que tomar precauciones para garantizar la salud y la seguridad durante los meses de invierno. Una persona que sufre del frío podría no darse cuenta. Esté atento a los signos de advertencia de las enfermedades relacionadas con el frío, que incluyen:

- ▶ Hipotermia: Lleva la temperatura del cuerpo a niveles peligrosamente bajos
- ▶ Asma: La constricción de las vías respiratorias provoca falta de aire y opresión en el pecho
- ▶ Infecciones en el pecho o bronquitis: Sibilancias, fiebre, los pulmones pueden hincharse y producir flemas
- ▶ Ataque cardíaco o derrame cerebral: El frío hace que los vasos sanguíneos se contraigan y aumente la presión arterial

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- ▶ **Cómo vestirse:**
 - ✓ Vístase con varias prendas de ropa térmica y con una prenda exterior resistente al viento
 - ✓ Lleve un gorro, manoplas o guantes aislantes y evite que le entre aire frío en los pulmones
 - ✓ Asegúrese de que los zapatos sean antideslizantes e impermeables
 - ✓ Sustituya las puntas de goma de los bastones, andadores y muletas
- ▶ **Prepararse con anticipación:**
 - ✓ Manténgase seco pero activo y lleve una botella con usted cuando esté fuera de casa
 - ✓ Haga arreglos para registrarse con amigos o familiares y pídale que se comuniquen con usted cuando hace mucho frío
 - ✓ Elija una dieta alta en proteínas, beba agua y tenga a mano comida, agua, cobijas y baterías adicionales
 - ✓ Tome sus medicamentos a tiempo y tenga en cuenta que algunos medicamentos la hacen susceptible al frío
 - ✓ Planee actividades al aire libre para la hora más caliente del día y tómese su tiempo, no corra de un lado a otro con prisa
 - ✓ Consulte a un médico sobre las vacunas o si experimenta una tos extraña, problemas respiratorios o de otro tipo
 - ✓ Mantenga una lista de números de teléfono de emergencia junto a su teléfono
 - ✓ Verifique su linterna y los detectores de humo y monóxido de carbono para asegurarse de que funcionen

Recordatorios

*La exposición excesiva al frío puede provocar enfermedades o la muerte.
¡Si necesita servicios médicos de emergencia, llame al 911 inmediatamente!*

Visite el sitio web de DAAS-PG para explorar programas valiosos y servicios en
www.SBCounty.gov/daas o llame a Información y Asistencia para Mayores al 1-(800)-510-2020.