



Servicios Para Personas Mayores 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
  - ✓ Reemplace puntas de goma en 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
  - ✓ Revise su linterna y sus detectores de humo y monóxido de carbono para asegurarse de que estén funcionando

#### **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 del Departamento de Servicios para Personas Mayores Y Adultos - Guardián Público (DAAS-PG) para explorar programas valiosos y servicios en <https://hss.sbcounty.gov/daas/> o llame a Información y Asistencia para Mayores al 1-(800)-510-2020.**