

Consejo de salud: Seguridad en climas fríos y en invierno

Comprender las maneras en que el frío afecta a su salud y a su vida cotidiana es esencial para mantenerse seguro durante los meses de invierno. Las tormentas invernales suelen traer consigo condiciones peligrosas, como frío extremo, lluvia helada, aguanieve, nevadas intensas, hielo y vientos fuertes, que pueden interrumpir el transporte, provocar cortes de electricidad y limitar el acceso a los servicios esenciales. Comprender las maneras en que el clima invernal afecta su vida – y saber cómo prepararse – puede ayudarle a protegerse y proteger a sus seres queridos.¹



Cómo permanecer seguro dentro de su casa

- Impermeabilice y proteja su casa: Aíslle, selle y coloque burletes en puertas y ventanas, instale detectores de humo y de monóxido de carbono.
- Caliente su casa de forma segura: Utilice chimeneas o calefactores inspeccionados; evite los cables alargadores; mantenga los calefactores portátiles alejados de objetos inflamables.
- Proteja el suministro de agua: Deje todos los grifos ligeramente abiertos y goteando continuamente para que no se congelen las tuberías, abra las puertas de los armarios debajo de los fregaderos de la cocina y el baño para permitir que el aire caliente llegue a las tuberías, y use agua embotellada o agua de nieve hervida si es necesario.⁴

Cómo permanecer seguro al aire libre

- Vista ropa abrigada en capas y manténgase seco. Asegúrese también de llevar gorro, bufanda, manoplas y abrigos y botas impermeables.
- Manténgase alejado del hielo; muchas lesiones relacionadas con el clima frío se producen por caídas en superficies cubiertas de hielo. Mantenga los escalones y zonas de paso lo más libres de hielo posible utilizando sal gema o arena.
- Evite el esfuerzo excesivo: si padece una enfermedad cardíaca o presión arterial alta, siga los consejos de su médico sobre cómo palear nieve o realizar otras tareas pesadas en el frío.^{4,5}

Aspectos clave

1,024

Cantidad de muertes en 2023 en los Estados Unidos debido al frío excesivo o a hipotermia.²

Los grupos vulnerables incluyen bebés, niños, adultos mayores y hogares con bajos ingresos.³

Las tormentas invernales pueden interrumpir el transporte, el suministro de electricidad, la calefacción y las comunicaciones.¹

Seguridad para viajar

- Esté atento a los avisos meteorológicos y escuche los informes de radio o de televisión emitidos por el Servicio Meteorológico Nacional.
- Evite viajar en condiciones de poca visibilidad, o en carreteras, pasos elevados y puentes cubiertos de hielo.
- Si debe viajar, prepare su vehículo haciéndolo revisar por un mecánico antes de salir y lleve un kit de emergencia que contenga cables de arranque, mantas, bocadillos, agua, etc.
- Conduzca despacio, llévese el teléfono móvil y avise a alguien de sus planes de viaje.^{4,6}



Fuentes:

1. Red Cross. <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/winter-storm.h.html>. 2025. Consultado en noviembre de 2025.
2. CDC. <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/74/wr/mm7406a6.htm>. 2025. Consultado en noviembre de 2025.
3. NCHH. <https://nchh.org/information-and-evidence/learn-about-healthy-housing/emergencies/extreme-cold/adverse-health-effects-and-susceptible-populations/>. 2022. Consultado en noviembre de 2025.
4. CDC. <https://www.cdc.gov/winter-weather/safety/stay-safe-during-after-a-winter-storm-safety.html>. 2024. Consultado en noviembre de 2025.
5. Ready. <https://www.ready.gov/winter-weather>. 2025. Consultado en noviembre de 2025.
6. Ready. <https://www.ready.gov/car>. 2025. Consultado en noviembre de 2025.