

Guía

Mantenerse en calor y seguir estando bien: cuidarse durante la estación fría

De aplicación en Inglaterra

Esta guía ofrece asesoramiento sobre cómo mantenerse en calor y estar bien durante el invierno. Cualquier persona puede empezar a encontrarse mal cuando se enfría demasiado. Es importante seguir esta guía para prepararse para la estación fría, y adoptar medidas para mantenerse abrigado. También hay algunas cosas que se pueden hacer para mantener una buena salud durante los días de frío.

El riesgo de encontrarse gravemente indispuestas por la exposición al frío es mayor para algunas personas. Existen documentos orientativos dedicados para las personas que trabajan con este tipo de grupos.

Sobre la salud y la estación fría

Aunque la exposición al clima frío puede afectar a cualquiera, algunas personas están especialmente en riesgo, entre ellas:

- las personas de edad avanzada (de 65 años o más)
- las personas con condiciones de salud prolongadas, como quienes sufren enfermedades respiratorias o cardiovasculares, o enfermedades mentales
- las mujeres embarazadas
- los menores de corta edad (particularmente los menores de 5 años o menos)
- las personas con dificultades de aprendizaje
- las personas con riesgo de sufrir caídas
- las personas que viven solas y que no puedan cuidar de sí mismas
- las personas confinadas en casa o con problemas de movilidad
- las personas que viven en circunstancias desfavorecidas

Las razones para que el riesgo de enfermarse sea mayor cuando hace frío son muchas, e incluyen:

- unas condiciones de alojamiento deficientes, en viviendas especialmente frías
- una mayor circulación de enfermedades infecciosas durante los meses de invierno, como la gripe o la norovirus
- riesgos físicos, como la nieve y el hielo

Durante la estación fría, es también posible que algunas personas hagan un uso incorrecto o inadecuado de los dispositivos de calor a la hora de intentar calentar sus hogares, aumentando con ello los riesgos de sufrir una intoxicación por monóxido de carbono.

Cuando una vivienda tiene humedad y frío, las probabilidades de que aparezca moho son mayores, lo que incrementa el riesgo de enfermarse, especialmente de asma.

Mantener caliente su hogar

Debe calentar su hogar a una temperatura que resulte confortable para Ud. Las bajas temperaturas interiores pueden tener graves efectos sobre su salud, especialmente si se tiene alguna condición médica previa o si es una persona de edad avanzada.

Algunos cambios pueden ayudar a mantenerse a sí mismo y su hogar en calor. Entre ellos:

- intente caldear las estancias en las que pase gran parte del tiempo, como la sala de estar o el dormitorio, al menos a 18° C
- intente reducir las corrientes de aire; puede colocar burletes en las puertas de forma muy económica
- mantenga cerradas las ventanas de su dormitorio por la noche
- vístase con varias capas de ropa fina, pues ello le ayudará a mantenerse mejor en calor que si lleva una única capa más gruesa.

Buscar ayuda financiera

Calentar el hogar lo suficiente puede ser difícil para quienes sufren problemas económicos, lo que aumenta el riesgo de que este tipo de personas enfermen a causa de su exposición al frío. Existen ayudas, beneficios económicos y fuentes de asesoramiento a su disposición para ayudarle a que su hogar sea más eficiente energéticamente, a mejorar su calefacción o a gestionar las facturas energéticas. También hay algunos mecanismos en marcha que resultan de utilidad para ayudarle a hacer frente al coste de la vida, en particular si se trata de una persona con rentas bajas. Por ejemplo, si solicita ciertos beneficios o algún crédito fiscal, es posible que pueda obtener algún ingreso extraordinario del gobierno que le ayude a sufragar los gastos diarios. El gobierno ha publicado algunos consejos para ahorrar energía que resultan útiles para ahorrar dinero en sus facturas.

Cuidar de uno mismo y cuidar de los otros

Hay también algunas otras cosas que puede hacer para reducir los riesgos que la exposición al frío puede suponer para Ud. y para las personas de su entorno.

Vacunarse ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades respiratorias durante el invierno. Ello resulta particularmente importante cuando se sufren afecciones crónicas, que hacen que algunas personas sean más vulnerables a los efectos del frío. Puede comprobar si es apto para recibir la vacuna de la gripe o una nueva dosis de la vacuna de la COVID-19 online. Para más información, puede ponerse en contacto con su farmacéutico o con su médico de atención primaria (GP), o visitar el sitio web del Servicio Nacional de Salud (NHS) de Inglaterra.

Debe tratar cualquier dolencia invernal menor, como catarros o dolores de garganta, de forma inmediata. El NHS de Inglaterra ofrece información sobre los pasos a seguir para tratar resfriados o irritaciones de garganta uno mismo, y, cuando sea necesario, visite a su farmacéutico local para recabar asesoramiento y recibir tratamiento. Puede encontrar los datos de su farmacia más cercana mediante una búsqueda online.

Si está preocupado por su salud o siente malestar, póngase en contacto con su farmacéutico local, llame al NHS al 111, o contacte con su médico

de atención primaria; ellos podrán ayudarle y ofrecerle asistencia y ayuda. En caso de emergencia, marque 999.

Hay cosas que puede hacer para ayudarle a mantenerse en calor y reducir el riesgo de desarrollar problemas médicos mientras esté en un espacio interior, por ejemplo:

- intente no estar sentado durante más de una hora, aproximadamente
- si tiene dificultades para moverse, estire brazos y piernas para ayudar a mantener el calor
- si recibe visitas, ventilar la estancia durante algunos minutos, tanto antes que lleguen como una vez se hayan ido, puede ayudar a evitar la propagación de los gérmenes; también es posible que se sienta más cómodo dejando la ventana abierta durante la visita, siempre que no haga demasiado frío

Cuando esté fuera de casa, incluso durante una salida corta, lleve un calzado con una buena adherencia, para evitar resbalones y caídas sobre superficies deslizantes o heladas.

Cuando haya previsiones de mal tiempo, planee y compruebe con antelación que dispone de medicación y alimentos en cantidad suficiente para el caso de que salir de casa se haga más difícil. Si no puede salir de casa, trate de localizar a otras personas que puedan ayudarle a recoger la comida y los medicamentos en su nombre. El programa de Intervención Primaria de Voluntarios Asistenciales del NHS (NHS CARE Volunteer Responders scheme) puede ofrecerle ayuda si reúne los requisitos para ello.

Es posible que otras personas de su entorno, especialmente los vecinos de edad avanzada, familiares y amigos, u otras personas del vecindario, necesiten algo de ayuda adicional cuando hace frío. Para ayudar a otras personas puede:

- mantenerse en contacto con ellas y preguntarles si se sienten mal, o si necesitan algún tipo de ayuda práctica
- si hay previsiones de mal tiempo, compruebe si necesitan algún tipo de ayuda para almacenar alimentos y medicación
- si le preocupa la salud de alguna otra persona, contacte con su farmacéutico local, su médico de atención primaria o con el NHS en el 111; ellos podrán ofrecerle ayuda y consejos
- si cree que puede tener hipotermia, póngase en contacto con el NHS llamando al 111 para recabar más ayuda, o, en caso de

emergencia, llame al 999; entre los signos típicos de una persona que pueda estar sufriendo hipotermia se incluyen escalofríos, respiración lenta, cansancio, confusión y piel pálida y fría.

Preparar el hogar

Algunas mejoras a largo plazo en su hogar pueden optimizar su confort, pero también pueden resultar costosas. Compruebe su certificado de rendimiento energético (EPC) por si hubiera alguna eventual mejora disponible, o valore hablar con un profesional, según la naturaleza de los cambios que se sugieran. En función del dinero que pueda gastarse, algunas opciones son:

- revisar con regularidad sus aparatos calefactores puede ayudar a mantenerles en funcionamiento de forma eficiente y durante más tiempo, ahorrándole dinero
- aislar las tuberías de agua para evitar su congelación durante la estación fría
- aislar del suelo
- aislar el interior, así como los huecos y cavidades externas
- instalar ventanas con doble (o triple) acristalamiento

Infórmese sobre si reúne los requisitos necesarios para recibir ayuda para mejorar la eficiencia energética a través del programa “Ayudar a calentarse” (“Help to Heat”). Si necesita ayuda financiera o con la eficiencia energética, puede ponerse en contacto con su autoridad local para comprobar el tipo de ayuda disponible en su zona.

El sitio web del Fideicomiso de Ahorro Energético (The Energy Saving Trust) contiene consejos sobre cosas que puede hacer, incluyendo asesoramiento sobre medios más eficientes para calentar su hogar y mejorar su aislamiento.

Si su casa tiene moho o humedad, averigüe qué está causando el moho o la humedad y cómo resolverlo. La nueva guía describe la forma en la que propietarios públicos y sociales deben dar respuesta al moho y a las humedades, y las medidas preventivas a adoptar.

Es importante asegurarse de que los electrodomésticos sean seguros, y de que funcionen adecuadamente, pues la demanda de uso durante el invierno suele ser mucho mayor. Para ello puede:

- hacer que un ingeniero registrado en Gas Safe® revise sus aparatos de calefacción y cocina y se asegure de que funcionan adecuadamente
- instalar una alarma de monóxido de carbono (que cumpla la normativa EN 50291)
- revisar elementos tales como los conductos de la caldera o la chimenea, comprobando la existencia de atascos y obstrucciones y limpiándolos, en su caso
- contactar con su proveedor de agua y electricidad para ver si puede inscribirse en el Registro de Servicios Prioritarios, un servicio de asistencia gratuito que ayuda a personas en situaciones de vulnerabilidad.

Más información

Puede encontrar más información y asesoramiento sobre estas medidas de apoyo, o sobre cómo mantenerse en calor y a salvo durante la estación fría en:

- el sitio web de la agencia estatal de meteorología (Met Office), sobre cómo preparar su vivienda o su hogar para el invierno y mantener su hogar en calor durante este invierno
- el sitio web GOV.UK sobre ayuda doméstica
- el sitio web de Age UK o llamando al 0800 169 6565 y diciendo “WINTER” (invierno)
- el sitio web del NHS de Inglaterra sobre cómo cuidarse durante el invierno