

Se mantendrá operativo hasta el próximo 31 de marzo, bajo la coordinación de la Dirección General de Salud Pública

La Comunidad de Madrid activa el Plan de Vigilancia y Control de los Efectos del Frío en la Salud enfocado a los más vulnerables

- El objetivo es reducir los efectos perjudiciales y patologías asociadas a bajas temperaturas de mayores, lactantes, enfermos crónicos y personas en situación de precariedad
- Se puede solicitar la recepción de alertas gratuitas por SMS enviando el texto ALTAFRIO al 217035 o suscribiéndose en la web institucional
- El Gobierno regional recomienda a la población informarse de las previsiones meteorológicas antes de salir a la calle y utilizar prendas de abrigo resistentes al viento y la humedad

4 de diciembre de 2025.- La Comunidad de Madrid ha activado la novena edición del Plan de Vigilancia y Control de los Efectos del Frío en la Salud. Coordinado por la Dirección General de Salud Pública, se mantendrá hasta operativo el próximo 31 de marzo. Esta medida, que cumple este año la novena edición, está enfocada en los colectivos más vulnerables: personas mayores; recién nacidos y lactantes; enfermos crónicos; y ciudadanos sin hogar o en situación de precariedad.

El objetivo es reducir los efectos perjudiciales y las patologías asociadas a las bajas temperaturas, teniendo en cuenta que el frío intenso agrava las dolencias cardiovasculares, los síntomas de las reumáticas y favorece las enfermedades respiratorias (resfriados, infecciones bronquiales y gripe). Estos efectos aparecen principalmente a la semana de exposición.

El Plan contempla tres niveles que sirven para determinar el nivel de riesgo y la posible activación de alertas por ola de frío, que se establecen en función de la temperatura mínima prevista para los tres días siguientes en los cuatro observatorios de la Agencia Española de Meteorología. El más bajo es el de Normalidad; el siguiente, Precaución; y el mayor, Riesgo Alto, cuando el mercurio baja a los 1,9 grados centígrados.

Los interesados en recibir gratuitamente información cuando se prevea la llegada de una ola de frío pueden suscribirse al servicio gratuito de SMS enviando

ALTAFRIO al número 217035, o bien recibir el Boletín de Información de Ola de Frío por correo electrónico previa suscripción [en la web de la Comunidad de Madrid](#). Los seguidores de la red social X (antigua twitter) también pueden estar al tanto de los mensajes desde los perfiles oficiales @ComunidadMadrid y @012CMadrid. Entre las actividades de Vigilancia que desarrolla la Administración autonómica, se incluye la monitorización de la mortalidad total y de las urgencias atendidas diariamente en la región.

Otra de las estrategias incluidas en el Plan se centra en la coordinación con las administraciones y entidades competentes en el desarrollo de acciones específicas de intervención. Para tal fin, se constituye una Comisión Técnica de Coordinación, bajo la Dirección General de Salud Pública, en la que están representadas las consejerías competentes, Protección Civil y el Ayuntamiento de Madrid.

CONSEJOS ANTE EL FRÍO

La Consejería de Sanidad aconseja a la población madrileña que, antes de salir a la calle, se informe de las previsiones meteorológicas. Ante el descenso térmico se recomienda utilizar prendas de abrigo resistentes al viento y la humedad, y, por debajo de éstas, cubrirse con ropa no excesivamente ajustada.

También hay que protegerse adecuadamente la cabeza, así como las manos, por ser zonas sensibles y de mayor pérdida de calor, y llevar calzado resistente al agua y antideslizante para evitar caídas (por posibles placas de hielo), especialmente en el caso de las personas mayores. Asimismo, hay que procurar mantenerse seco, ya que la ropa mojada enfría el cuerpo rápidamente.

También estar pendiente de los ciudadanos en situación de vulnerabilidad en estas fechas. En caso necesario, se aconseja contactar con el 112, los servicios sociales de los ayuntamientos y centros de salud.

La Comunidad de Madrid recuerda, asimismo, tener precaución con las estufas de leña y gas o braseros, para evitar riesgos de incendios o de intoxicación por monóxido de carbono, asegurando que funcionan correctamente antes de ponerlas en marcha, así como que las salidas de aire no están obstruidas. Para garantizar una adecuada protección en el hogar es suficiente mantener una temperatura de 20-22 grados, con buen aislamiento térmico.