



Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España



solidaridad
enfermera

Te cuidamos toda la vida



NOTA DE PRENSA

El CGE alerta de los peligros del frío en las personas vulnerables e insta a tomar medidas para prevenir problemas por las bajas temperaturas

- El Consejo General de Enfermería, a través de su ONG, Solidaridad Enfermera, lanza una serie de consejos para protegerse del frío y brindar educación en autocuidado para prevenir posibles complicaciones como hipotermias.
- Florentino Pérez Raya, presidente del CGE: "Las enfermeras y enfermeros, como profesionales más cercanos al paciente, tenemos la labor imprescindible de educar a la población y en situaciones como la actual debemos estar cerca de aquellas personas que viven en la calle o en circunstancias de vulnerabilidad".
- Hablar de vulnerabilidad no es solo hablar de pobreza o sinhogarismo, Solidaridad Enfermera recuerda que las personas más vulnerables al frío son también personas ancianas, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas, con tratamientos que afectan a la adaptación del organismo (como vasodilatadores), con movilidad reducida, desnutrición, intoxicación etílica o que trabajan al aire libre.

Madrid, 21 de enero de 2026.- El Consejo General de Enfermería (CGE), a través de su ONG, Solidaridad Enfermera, alerta de los peligros que conllevan para las personas vulnerables las bajas temperaturas a las que nos enfrentamos en estas semanas. Asimismo, el organismo que representa a las más de 353.000 enfermeras y enfermeros lanza una serie de consejos para protegerse del frío y brindar educación en autocuidado para prevenir posibles problemas como hipotermias.

"Estamos viviendo días en los que las temperaturas bajan de los cero grados en todo el país. Días en los que las personas más vulnerables pueden sufrir los estragos del frío en mayor medida. Las enfermeras y enfermeros, como profesionales más cercanos al paciente, tenemos la labor imprescindible de educar a la población y en situaciones como la actual debemos estar cerca de aquellas personas que viven en la calle o en circunstancias de vulnerabilidad", afirma Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

Desde Solidaridad Enfermera, en consonancia con el [Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas del Ministerio de Sanidad](#), recuerdan que durante los meses de invierno se viven periodos de mucho frío, heladas y nieve, lo que supone más riesgo de sufrir infecciones respiratorias, caídas por el hielo o complicaciones de las enfermedades que ya se tienen.

Hablar de vulnerabilidad no es solo hablar de pobreza o sinhogarismo, Solidaridad Enfermera recuerda que las personas más vulnerables al frío son también personas ancianas, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas, con tratamientos que afectan a la adaptación del organismo (como vasodilatadores), con movilidad reducida, desnutrición, intoxicación etílica o que trabajan al aire libre.

Los efectos más frecuentes del frío en la salud son descompensación de enfermedades cardíacas y respiratorias, complicaciones en el embarazo, aumento de problemas de salud mental, accidentes y caídas, aumento de enfermedades infecciosas, hipotermia y congelación.

“Intenta respirar por la nariz. Si es posible, utiliza varias capas de ropa que te puedas poner y quitar, dependiendo de si tiene más frío o menos frío. En lugares cerrados, ten mucho cuidado con el uso de estufas o braseros y ventila el lugar con frecuencia para que no se acumule monóxido de carbono y prevenir así posibles intoxicaciones”, explica María Zamora, enfermera y técnica de Solidaridad Enfermera.

En esta misma línea, puntualizan que durante el frío extremo existe riesgo de congelación, por lo que es importante avisar a los profesionales sanitarios en caso de menor sensibilidad o si hay alguna zona más pálida. “Es importante vigilar especialmente la nariz, las orejas, la cara, las manos y los pies. Por último, es necesario conocer los síntomas de la hipotermia, como pueden ser temblores, agotamiento, dificultad para hablar, para moverse, confusión y sueño”, subraya el equipo de Solidaridad Enfermera.

Y en el caso de encontrarnos con alguna persona en esta situación, las enfermeras recuerdan la necesidad de llamar a los servicios de emergencias a través del 112.