



INFORME DE SANIDAD AMBIENTAL

DEL *PLAN NACIONAL DE*

ACTUACIONES PREVENTIVAS POR

BAJAS TEMPERATURAS

2025-2026



INTRODUCCIÓN

Existe numerosa evidencia científica que demuestra la influencia de los extremos térmicos, tanto por calor como por frío, sobre la salud. Sin embargo, existe una menor atención por el frío extremo en comparación con el calor intenso.

Las bajas temperaturas se asocian con la intensificación de enfermedades en la población vulnerable a medio y largo plazo, junto con la acción oportunista de agentes infecciosos. Y por ello, sus efectos en salud son más difusos dificultando la identificación de las bajas temperaturas como un riesgo presente tanto por pacientes, como profesionales y el público en general. Así mismo, esta influencia difusa de las bajas temperaturas sobre la salud dificulta la aplicación de acciones específicas de prevención.

El *Plan Estratégico de Salud y Medioambiente 2022-2026* (PESMA), del Ministerio de Sanidad y del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico¹, incluye en sus áreas temáticas las temperaturas extremas, tanto por calor como por frío, y en las acciones previstas en esta área, la de desarrollar el *Plan Nacional de Actuaciones Preventivas por Bajas Temperaturas*², en adelante el Plan, aprobado por la Comisión de Salud Pública.

En este Plan, con el objetivo reducir la mortalidad atribuible a episodios de frío extremo, se establecen las recomendaciones para reducir los efectos en la salud asociados a las bajas temperaturas, así como las medidas para coordinar las instituciones de la Administración del Estado implicadas y acciones que se pueden realizar por parte de las comunidades autónomas y/o las administraciones locales.

Asimismo, se establecen unas determinadas actuaciones preventivas asociadas por nivel de riesgo alcanzado como consecuencia de descenso de las temperaturas. Además, plantea la recogida de información predictiva sobre temperatura ambiental e información diaria sobre los cambios cuantitativos de la mortalidad y establece los criterios del sistema de información que permite la vigilancia activa de los riesgos asociados a la exposición a bajas temperaturas.

¹ [Plan Nacional de Salud y Medio Ambiente](#)

² [Plan Frio_25-26.pdf](#)



El Plan estuvo activo del **1 de diciembre de 2025 al 31 de marzo de 2026**.

Desde esta temporada, el territorio de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia se ha desagregado en cinco **zonas de meteosalud** y se han establecido **umbrales de referencia de impacto en salud por bajas temperaturas** para cada una de ellas.

Zona de meteosalud	Temperatura umbral
Altiplano de Murcia	-2,1 °C
Noroeste de Murcia	1,5 °C
Vega del Segura	4,5 °C
Valle del Guadalentín, Lorca y Águilas	4,6 °C
Campo de Cartagena y Mazarrón	5,8 °C

También esta temporada, se ha comenzado a recibir un **preaviso**, a las 14:00 h, con el nivel riesgo para las zonas de meteosalud previsto para el día siguiente.

En cuanto a los niveles de riesgo, se obtienen mediante el siguiente **algoritmo de decisión**:

$$(((T_{umbral} - temp \text{ mínima día 1}) * factor \text{ riesgo día 1}) + ((T_{umbral} - Temp \text{ mínima día 2}) * factor \text{ riesgo día 2}) + ((T_{umbral} - Temp \text{ mínima día 3}) * factor \text{ riesgo día 3})))$$

Se basa en la diferencia de temperatura umbral y la temperatura mínima prevista (solo cuando la temperatura mínima sea menor a la temperatura umbral), con una persistencia en el tiempo de 3 días. El factor de riesgo para todos los días fue de 1. Se han establecido cuatro **niveles de riesgo** dependiendo del valor obtenido.

Resultado algoritmo	Nivel de riesgo	Riesgo
0	0	Ausencia
$> 0 \text{ a } \leq 3,5$	1	Bajo
$> 3,5 \text{ a } \leq 7$	2	Medio
> 7	3	Alto



ACTUACIONES

Se celebró una reunión el 1 de diciembre de 2025, de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones con representantes de la Consejería de Educación y Formación Profesional, el Instituto de Seguridad y Salud Laboral (ISSL), los Servicios Municipales de Salud del Ayuntamiento de Murcia, el Área de Sanidad y Política Social de la Delegación de Gobierno y la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), con motivo de la puesta en funcionamiento del nuevo Plan, para explicar las novedades respecto al anterior y para que los asistentes expusieran las actuaciones que se realizan desde sus organizaciones respecto a las bajas temperaturas.

Se ha establecido un Sistema de información, realizando las siguientes actividades, con el fin de ***proteger la salud de las personas del impacto de las bajas temperaturas***:

1. Recepción de los avisos con la información sobre las temperaturas mínimas previstas para ese día y los posteriores, proporcionada por la AEMET de los diez observatorios en las cinco zonas de meteosalud, y los niveles de riesgo de ese día para las zonas de meteosalud, enviados por el Ministerio de Sanidad.
2. Comunicación de la información y de medidas de protección y prevención al correo electrónico de 185 profesionales de la Consejería de Salud, Servicio Murciano de Salud, Servicios Municipales de Salud de Murcia, Consejería de Política Social, Familias e Igualdad, Instituto Murciano de Acción Social, ISSL, Consejería de Educación y Formación Profesional, Federación de Municipios de la Región de Murcia, Unidad de Defensa contra Incendios Forestales, AEMET, Servicio de Teleasistencia Tunstall Televida, Cruz Roja, etc., en caso de nivel de riesgo 1, 2 o 3.
3. Envío de los preavisos, en caso de modificación del nivel de riesgo para alguna de las zonas de meteosalud.

Se ha mantenido en el portal sanitario Murciasalud [Frío extremo - Servicio de Sanidad Ambiental - murciasalud](#), información para el profesional y el ciudadano: como recomendaciones generales de protección y prevención frente a bajas temperaturas, el Plan actual y los informes de la comunidad autónoma y acceso al servicio de suscripción de temperaturas y niveles de riesgo del Ministerio de Sanidad.



Frío extremo



Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas. Año 2025-2026



- Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas. 
- Informe de la Comunidad Autónoma sobre el Plan nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas:
 - 2024-2025. 
 - Años anteriores.
- Servicio de Suscripción de Temperaturas y Niveles de Riesgo del Ministerio de Sanidad. 

Recomendaciones generales de protección y prevención frente a bajas temperaturas

Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas

Recomendaciones generales para prevenir los efectos de las bajas temperaturas sobre la salud

- En el exterior, respire por la nariz y no por la boca.
- Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Utilice calzado antideslizante si es posible para evitar caídas.
- Es preferible llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso.
- Si utiliza braseros o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO.
- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procure prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío.
- No tome medicamentos sin receta, ya que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- Beba líquidos aunque no tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes.
- Tome una alimentación variada.
- Manténgase siempre bien informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.

¡Protégete del frío!

En el siguiente enlace puede consultar los avisos del Plan MeteoAlerta para la Región de Murcia. Estos avisos son emitidos por la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) y a diferencia de los emitidos por el Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas, no toma en consideración los impactos en salud de las temperaturas:

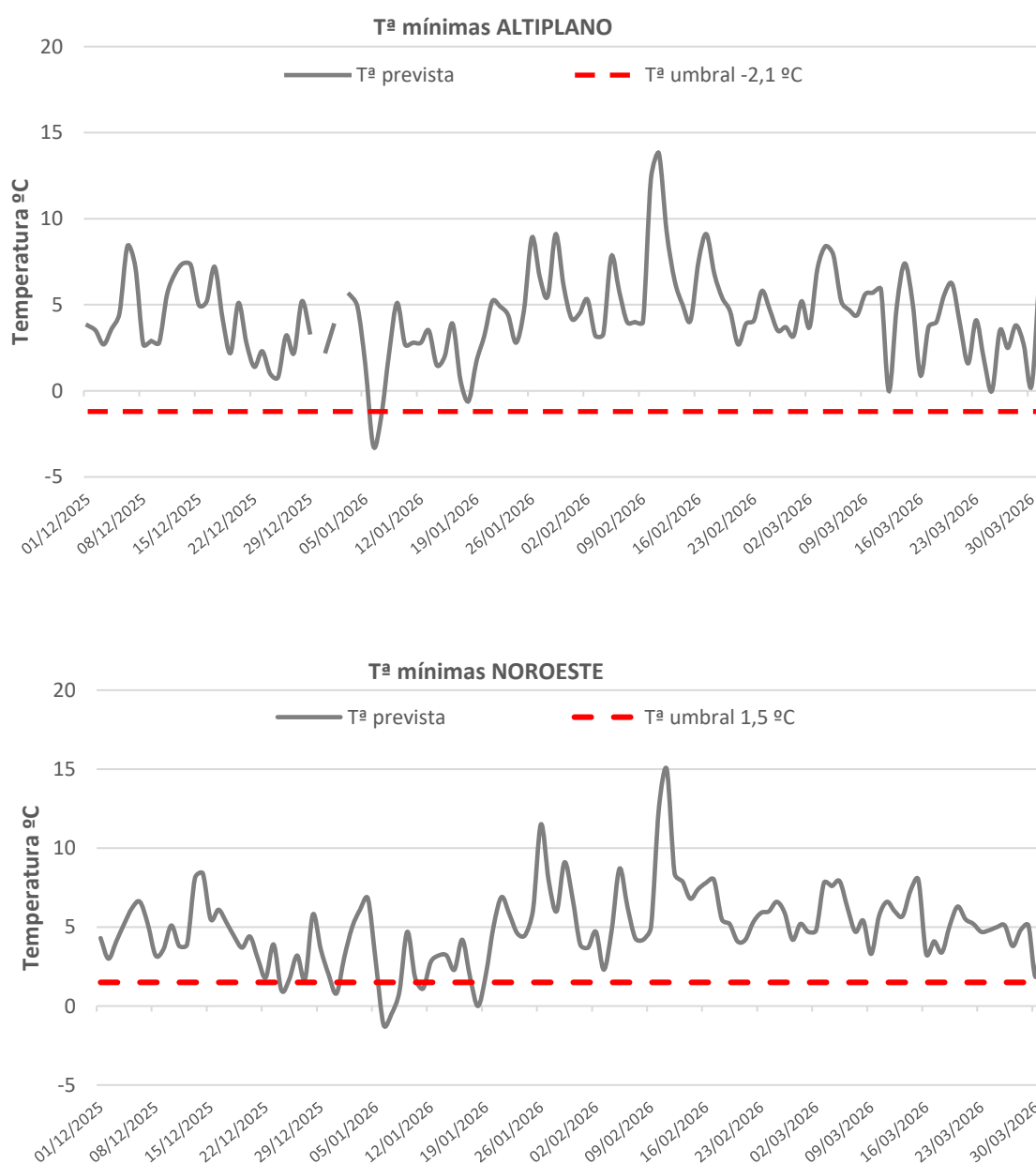
<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/avisos?k=mur>

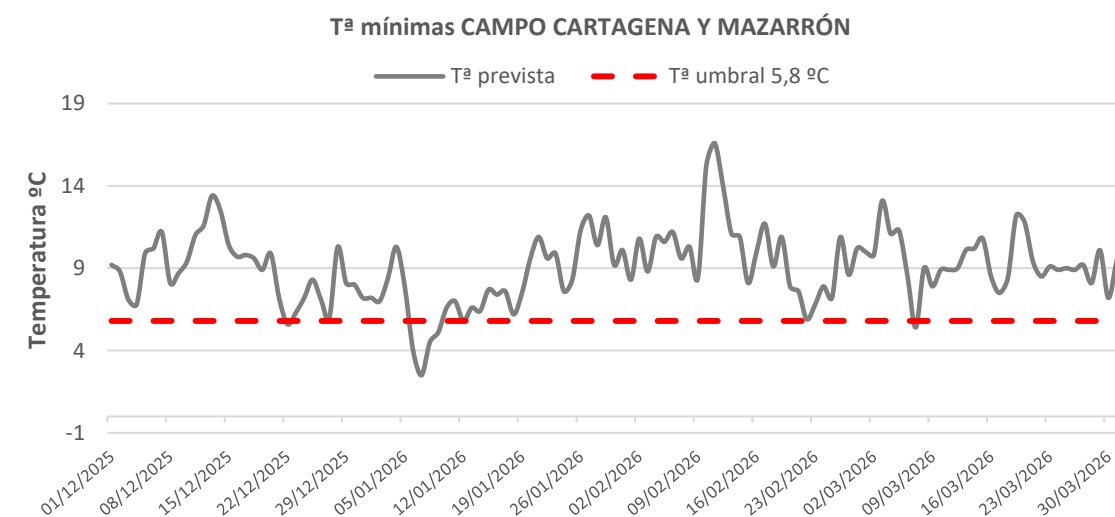
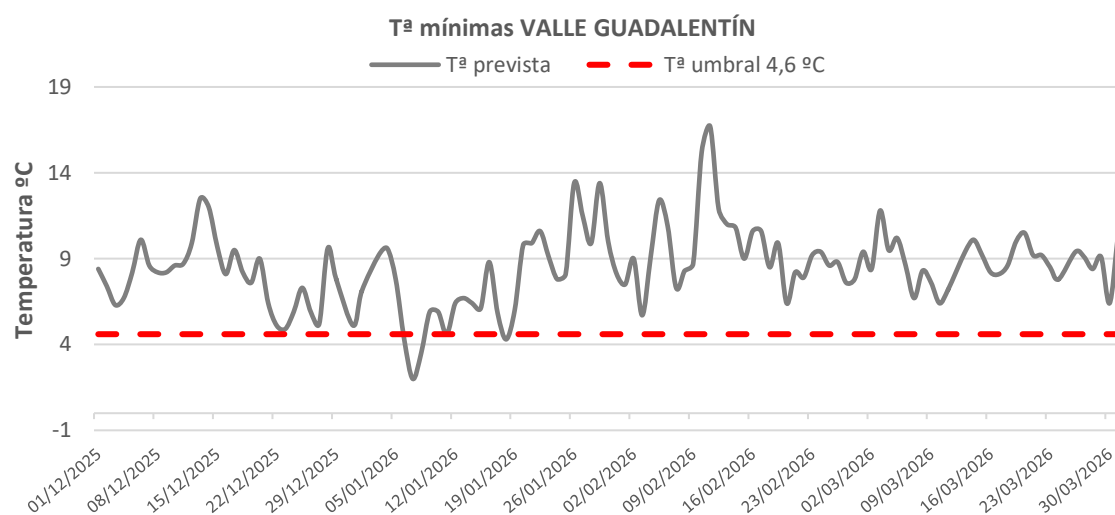
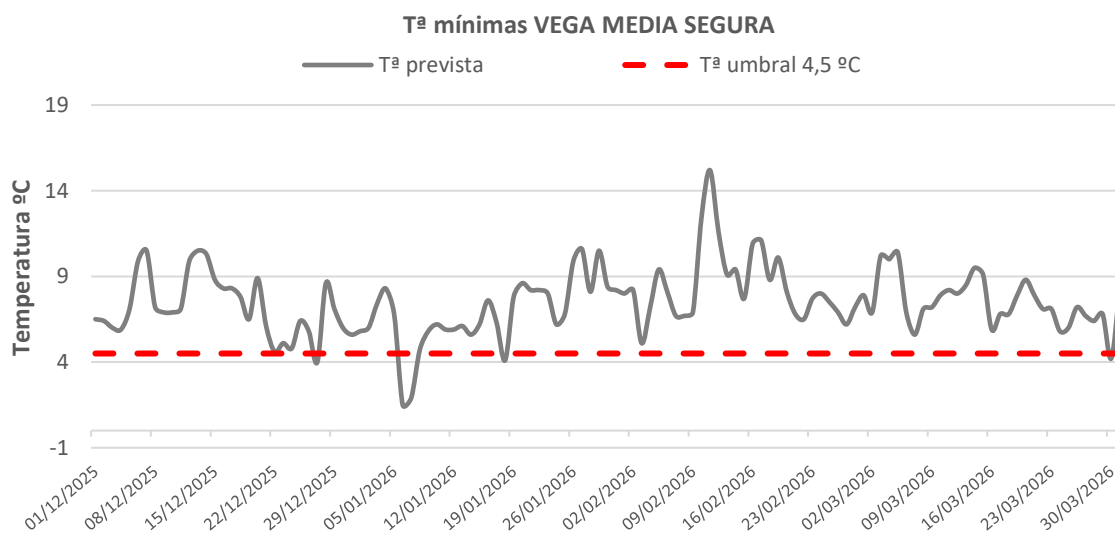


RESULTADOS

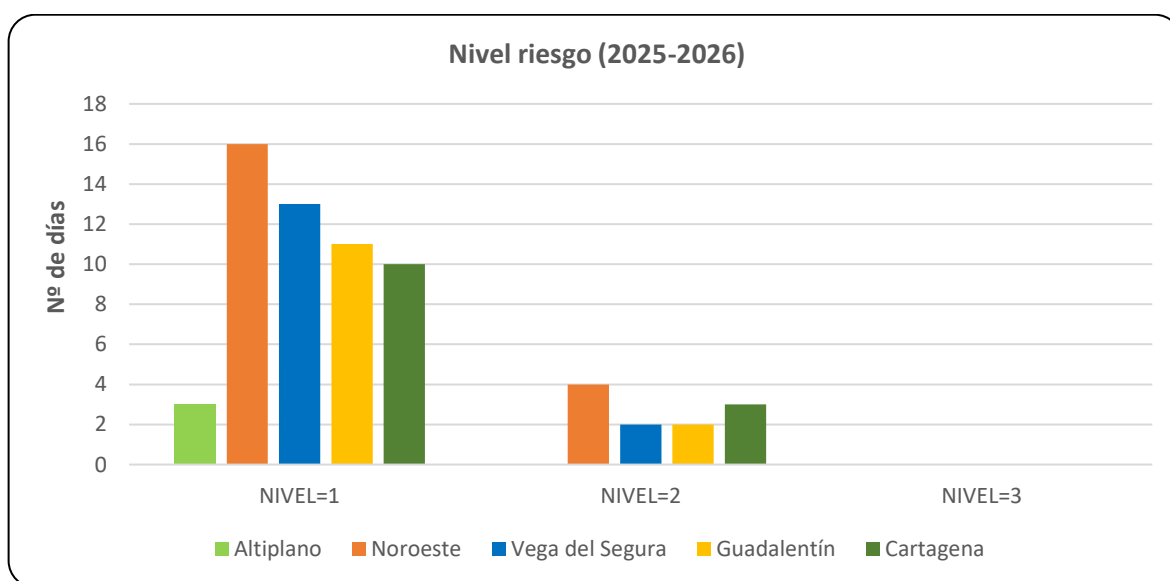
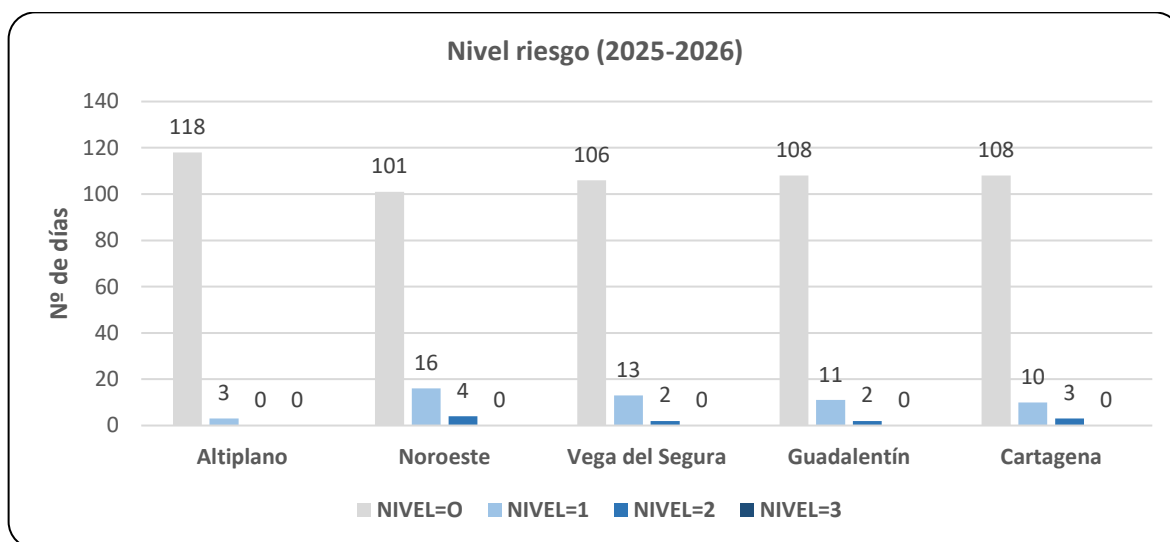
Con los datos de 121 días con **avisos de temperaturas mínimas diarias previstas y los niveles de riesgo para las zonas de meteosalud**, se han obtenido los siguientes resultados:

1. Temperaturas mínimas diarias previstas





2. Niveles de riesgo



La zona de meteosalud con más días con nivel de riesgo para la salud ha sido la del Noroeste de Murcia (20 días) y la con menor días la del Altiplano de Murcia (3 días). Ningún día se alcanzó el nivel 3 (alto riesgo).



3. Error en los niveles de riesgo del preaviso respecto al aviso del día siguiente

ZONA DE METEOSALUD	PREAVISO		AVISO			ERROR
			N 0	N 1	N 2	
VEGA DEL SEGURA	N 0	106	103	3	0	2,83 %
	N 1	12	3	9	0	25,00 %
	N 2	3	0	1	2	33,33 %
CAMPO DE CARTAGENA Y MAZARRÓN	N 0	105	104	1	0	0,95 %
	N 1	12	3	9	0	25,00 %
	N 2	4	0	3	1	75,00 %
VALLE GUADALENTÍN Y ÁGUILAS	N 0	107	105	2	0	1,87 %
	N 1	12	3	9	0	25,00 %
	N 2	2	0	0	2	0,00 %
ALTIPLANO	N 0	119	118	1	0	0,84 %
	N 1	2	0	2	0	0,00 %
NOROESTE	N 0	100	99	1	0	1,00 %
	N 1	15	2	13	0	13,33 %
	N 2	6	0	3	3	50,00 %

Mayo de 2026