

PLAN DE ACTUACIONES PREVENTIVAS POR BAJAS TEMPERATURAS



ARAGÓN 2025-2026

Dirección General de Salud Pública
Gobierno de Aragón

El Plan del Frío 2025-2026 presenta una serie de novedades respecto a años anteriores:

- **Incorporación de las zonas de meteosalud al plan, con sus correspondientes umbrales de temperatura y avisos por riesgo para la salud.**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. MÉTODOS APLICADOS	5
2.1 Variables meteorológicas	5
2.2 Umbrales de referencia de impacto en salud por bajas temperaturas por zonas de meteosalud	6
2.3 Niveles de riesgo para la salud por bajas temperaturas.....	6
3. SISTEMAS DE INFORMACIÓN	8
3.1 Vigilancia de las temperaturas.....	8
3.2 Vigilancia de la mortalidad	8
4. ACTUACIONES PREVENTIVAS SEGÚN EL NIVEL DE RIESGO	9
4.1 Acciones de carácter general: asociadas a los niveles 0 y 1 (gris y azul claro):.....	9
4.2 Acciones asociadas al Nivel 2 (azul medio):.....	10
4.3 Acciones asociadas al Nivel 3 (azul oscuro):	10
5. ACTUACIONES EN LA POBLACIÓN, RED SOCIO-SANITARIA Y PERSONAS MÁS VULNERABLES	11
5.1 En la población:	11
5.2 En la red socio-sanitaria:	11
5.3 Personas más vulnerables:	12
6. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE LOS EFECTOS DEL FRÍO EXTREMO	12
7. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA COMBATIR LOS EFECTOS DEL EXCESO DE FRÍO	13
8. BIBLIOGRAFÍA	17
9. ANEXO I	18
10. ANEXO II	19
11. ANEXO III. ZONAS DE METEOSALUD DIVIDIDAS POR COMARCAS	20
12. ANEXO IV. ZONAS DE METEOSALUD DIVIDIDAS POR COMARCAS Y MUNICIPIOS	20

1. INTRODUCCIÓN

Existe amplia evidencia científica sobre la influencia de las temperaturas extremas en la salud, con efectos directos en la morbi-mortalidad. Sin embargo, el frío extremo recibe menos atención que el calor, debido a que sus impactos son más difusos y se manifiestan a medio y largo plazo, agravando enfermedades en población vulnerable y favoreciendo infecciones. Esta naturaleza menos evidente dificulta la percepción del riesgo y la implementación de medidas preventivas.

En Europa, la ola de calor de 2003 impulsó planes sanitarios frente al calor extremo, pero no ha ocurrido un evento similar con el frío que presione el sistema sanitario de forma aguda. Aun así, el frío puede generar impactos superiores al calor extremo. En España se han registrado olas de frío históricas desde 1975, destacando las de 1983, 1985, 2001 y la asociada a la borrasca Filomena en 2021.

El cambio climático ha dirigido la atención hacia las temperaturas elevadas, dejando en segundo plano el estudio del frío extremo. Sin embargo, este continúa siendo un riesgo ambiental significativo que requiere atención. Para comprenderlo y gestionarlo adecuadamente, es fundamental definir qué se considera una **ola de frío**.

Desde el punto de vista **climatológico**, la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) la describe como un episodio de al menos tres días consecutivos en el que, como mínimo, el 10% de las estaciones registran temperaturas mínimas por debajo del percentil 5% de su serie histórica para los meses de enero y febrero (1971-2000).

Por otro lado, la definición **epidemiológica** se basa en los efectos sobre la salud, especialmente en la mortalidad, sin exigir una duración mínima. Este enfoque resulta más útil para activar alertas sanitarias, ya que refleja la vulnerabilidad real de la población.

Aunque climatológicamente las olas de frío son menos frecuentes y menos extensas que en el pasado, desde la perspectiva epidemiológica pueden ser incluso más habituales que las olas de calor. Esta diferencia subraya la necesidad de planes preventivos específicos.

En este sentido, el **Plan Estratégico de Salud y Medioambiente 2022-2026** (PESMA) incluye la creación de un Plan Nacional frente a bajas temperaturas, con medidas coordinadas entre administraciones y recomendaciones para reducir riesgos. La evidencia científica respalda su eficacia y rentabilidad: se estima que, con una efectividad del 68%, podrían evitarse 2,37 defunciones diarias durante episodios de frío extremo.

Un aspecto fundamental del **Plan de actuaciones preventivas por bajas temperaturas** es la implicación con los servicios sociales, ya que entre los grupos más vulnerables se encuentran las personas mayores. La participación de las Administraciones, tanto a nivel central como autonómico y local, de organizaciones y sobre todo la concienciación y el apoyo a colectivos más sensibles, resultan esenciales para evitar en mayor medida posibles daños en la población. Otro elemento primordial es la información a los ciudadanos, a los grupos de mayor riesgo y a los profesionales sanitarios y de servicios sociales.

En consonancia con el Plan Nacional desde la Dirección General de Salud Pública del Departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón, se elabora el presente Plan con el **objetivo** de reducir el impacto de las temperaturas extremas sobre la salud de la población aragonesa.

La estrategia se basa en las siguientes actuaciones:

- Vigilancia de las temperaturas.
- Vigilancia de la mortalidad.
- Información a la población sobre los efectos del frío excesivo y sobre medidas de protección y prevención.
- Información a los profesionales sanitarios y de los servicios sociales.
- Coordinación con los servicios sociales para la identificación de los grupos de riesgo.
- Coordinación con las administraciones y entidades competentes.

2. MÉTODOS APLICADOS

2.1 Variables meteorológicas

La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) facilitará diariamente las temperaturas máximas y mínimas esperadas para ese día y las predicciones para los 4 días siguientes. Esas temperaturas se proporcionarán desagregadas por zonas de meteosalud.

Se valorarán los niveles de riesgo a partir de los cuales se comunicará a la Comunidad Autónoma afectada, para poner en marcha conjuntamente las medidas previstas en el nivel correspondiente.

La información proporcionada diariamente por el Ministerio de Sanidad, desde el 1 de diciembre al 31 de marzo, será la siguiente:

- Matriz de predicciones objetivas de temperaturas mínimas, de las zonas de meteosalud, previstas a 4 días.
- Umbrales de referencia de impacto en salud por bajas temperaturas de las zonas de meteosalud.
- Niveles de riesgo y representación gráfica en el mapa de niveles de riesgo para la salud por bajas temperaturas.

2.2 Umbrales de referencia de impacto en salud por bajas temperaturas por zonas de meteosalud

Las temperaturas umbrales de impacto en la salud por bajas temperaturas se han calculado mediante el análisis de la asociación entre series temporales de mortalidad y temperatura a nivel de zona de meteosalud. Estas son zonas determinadas por AEMET con fines de predicción meteorológica con similares climatologías de Fenómenos Meteorológicos Adversos (FMA) y, por tanto, pueden ser consideradas áreas de territorio homogéneas desde un punto de vista climatológico en cuanto al comportamiento de las temperaturas diarias.

Los umbrales son proporcionados por el Plan Nacional y son los descritos en la Tabla 1.

Tabla 1. Umbrales de referencia de impacto en salud por bajas temperaturas (°C), por zona de meteosalud.

ZONA	UMBRAL Tª MÍN (°C)	PERCENTIL
Pirineo Oscense	-5,3	12,4
Centro de Huesca	-3,1*	8,8
Sur de Huesca	-2,7	7,5
Cinco Villas de Zaragoza	-1,9	8,7
Ibérica Zaragozaana	-3,5	4,6
Ribera del Ebro de Zaragoza	-0,4	14,8
Albarracín y Jiloca	-3,6*	19,7
Gúdar y Maestrazgo	-1,3*	19,7
Bajo Aragón de Teruel	-1,4	7,7

* Umbral establecido por percentil provincial

2.3 Niveles de riesgo para la salud por bajas temperaturas

El nivel de riesgo proporcionado por el Ministerio de Sanidad cuantifica el índice de las bajas temperaturas como el número de grados en que se excede el umbral de temperatura, según las previsiones de AEMET en los observatorios de referencia establecidos para cada día y los dos futuros días consecutivos.

El criterio para asignar niveles de riesgo para la salud se asienta en un algoritmo de decisión basado en:

- La diferencia de temperatura mínima prevista y la temperatura umbral (solo cuando la temperatura mínima prevista sea menor a la temperatura umbral establecida), con una persistencia en el tiempo de 3 días.
- El valor resultante se multiplicará por un “factor de riesgo” que variará en función del área de desagregación geográfica.
- Finalmente se suma el valor resultante de los tres días y el resultado obtenido decidirá el nivel de riesgo.

Para este año el factor de riesgo será 1 para todos los días y todas las zonas de meteosalud. Este factor se modificará en años futuros adaptándolo a las circunstancias de cada territorio.

Ecuación 1. Algoritmo de decisión de niveles de alerta

$$(((Tumbral-temp\ mínima\ día1)*factor\ riesgo\ día1)+((Tumbral-Temp\ mínima\ día2)*factor\ riesgo\ día2)+((Tumbral-Temp\ mínima\ día3)*factor\ riesgo\ día3)))$$

La asignación de los niveles de riesgo para la salud (Tabla 2) se realiza utilizando los siguientes criterios en función del valor obtenido en el algoritmo de decisión:

- Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es 0, el índice es “0”, el nivel asignado se denomina “**Nivel 0**” o de ausencia de riesgo, y se representa con el **color gris**.
- Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 0 e inferior o igual a 3,5 el índice es “1”, el nivel asignado se denomina “**Nivel 1**” o de bajo riesgo, y se representa con el **color azul claro**.
- Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 3,5 e inferior o igual a 7 el índice es “2”, el nivel asignado se denomina “**Nivel 2**” o de riesgo medio, y se representa con el **color azul medio**.
- Si el resultado obtenido en el algoritmo de decisión es superior a 7, el índice es “3”, el nivel asignado se denomina “**Nivel 3**” o de alto riesgo, y se representa con el **color azul oscuro**.

Tabla 2. Definición de niveles de riesgo para la salud por bajas temperaturas

Nivel de alerta	Denominación	Índice
0	Ausencia de riesgo	0
1	Bajo riesgo	1
2	Riesgo medio	2
3	Alto riesgo	3

3. SISTEMAS DE INFORMACIÓN

Los sistemas de vigilancia de salud utilizados en Aragón para conocer el impacto que tienen estas temperaturas sobre la salud de la población son:

3.1 Vigilancia de las temperaturas

Se recogen diariamente los siguientes datos suministrados por el Ministerio de Sanidad:

- Las temperaturas máxima y mínima previstas para el día en curso y los 4 siguientes por zonas de meteosalud.
- El nivel de alerta para el día en curso por zona de meteosalud.
- El nivel de alerta previsto para el día siguiente por zona de meteosalud.

3.2 Vigilancia de la mortalidad

3.2.1 Vigilancia semanal de la mortalidad

El número de defunciones por todas las causas en Aragón se obtiene de los registros civiles informatizados del Ministerio de Justicia en el territorio de la Comunidad Autónoma de Aragón a través del Sistema de Monitorización de la Mortalidad diaria (MoMo) del Instituto de Salud Carlos III. Este sistema, aunque no aporta información sobre las causas de defunción, permite conocer la fecha de defunción, el número de defunciones, sexo, edad de los fallecidos y lugar del fallecimiento, lo que hace posible detectar excesos de mortalidad de forma muy oportuna.

Se calcula un corredor endémico con los datos de los últimos 7 años de las defunciones en todas las edades y para los mayores de 64 años, por semana epidemiológica en cada provincia.

[Enlace a vigilancia semanal de la mortalidad en Aragón](#)

3.2.2 Monitorización de la mortalidad diaria (MoMo) e Índice Kairós

En el marco del Plan Nacional, la monitorización de la mortalidad diaria es complementaria a la información meteorológica. MoMo ofrece diariamente estimaciones de exceso de mortalidad atribuible a la temperatura, por provincia, edad y sexo.

https://momo.isciii.es/panel_momo/

<http://momo.isciii.es/kairos/>

4. ACTUACIONES PREVENTIVAS SEGÚN EL NIVEL DE RIESGO

Desde el Departamento de Sanidad se comunicará la situación de alerta a las instituciones colaboradoras según los datos facilitados por el Ministerio de Sanidad:

- Secretarías Generales Técnicas de todos los Departamentos del Gobierno de Aragón
- Dentro del Departamento de Sanidad: a la Dirección General de Asistencia Sanitaria, a la Dirección General de Salud digital e Infraestructuras
- El Servicio Aragonés de Salud
- Dirección General de Cambio Climático y Educación Ambiental
- Ayuntamientos
- Federación aragonesa de municipios, comarcas y provincias
- Bomberos y Protección Civil
- Servicios de Prevención de Riesgos Laborales
- Empresas
- Sindicatos
- ONG y otros

La difusión de la alerta irá dirigida a la puesta en marcha de las medidas programadas ante un episodio de alerta por ola de frío. Las acciones para proteger a los grupos de población vulnerable se realizarán por los ámbitos correspondientes en el marco de los programas de atención a su población asignada, proporcionando información sobre los efectos del frío en la salud y las recomendaciones para prevenirlos (ver apartado 7).

En relación a la intervención directa sobre la población vulnerable, se activarán los planes específicos de intervención desarrollados por las instituciones de Servicios Sociales, la Red de Asistencia Sanitaria y otras organizaciones encargadas de atender a las personas más vulnerables a los efectos del frío.

4.1 Acciones de carácter general: asociadas a los niveles 0 y 1 (gris y azul claro):

- Comunicar a las personas e instituciones de referencia el inicio del plan el día 1 de diciembre.
- Vigilancia de la mortalidad general y defunciones atribuidas a exposición al frío natural excesivo o hipotermia.
- Puesta en marcha de los programas de actuación por parte de los servicios sociales.
- Información a la población sobre la existencia del Plan, grupos de riesgo y significado de los niveles.
- Información a grupos vulnerables y profesionales sanitarios de asistencia hospitalaria, atención primaria y servicios sociales. Difusión de protocolos de actuación e identificación de grupos sociales más vulnerables.

- Actualización de censos de grupos sociales más vulnerables.
- Mantenimiento del directorio de personas e instituciones de referencia.
- Coordinación con las personas e instituciones de referencia implicadas.
- Seguimiento de la información generada.
- Implementación del Sistema de Información y Vigilancia de la mortalidad relacionada con el calor.
- Elaboración de evaluaciones a mitad y final de periodo del impacto sobre la mortalidad.

4.2 Acciones asociadas al Nivel 2 (azul medio):

- Comunicación inmediata y distribución diaria mientras dure la alerta, por vía electrónica y telemática (SMS) desde el Ministerio a las personas responsables en Aragón, de las previsiones de temperaturas (sistemas de información) y a su vez estos responsables comunicarán a los organismos de referencia de la comunidad autónoma.
- Valorar la adopción de medidas adicionales de información de carácter general o dirigida a colectivos específicos.
- Intensificación de la información sobre el significado del nivel, y de la emisión de consejos a la población de riesgo.

4.3 Acciones asociadas al Nivel 3 (azul oscuro):

- Comunicación inmediata y distribución diaria mientras dure la alerta, por vía electrónica y telemática (SMS) desde el Ministerio a las personas responsables en Aragón, de las previsiones de temperaturas (sistemas de información) y a su vez estos responsables comunicarán a los organismos de referencia de la comunidad autónoma.
- Reforzar las medidas del nivel 2.
- Intensificación de la información sobre el significado del nivel, y de la emisión de consejos a la población de riesgo.
- Valoración por el centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES) y responsables en Aragón, del estado de la situación.

5. ACTUACIONES EN LA POBLACIÓN, RED SOCIO-SANITARIA Y PERSONAS MÁS VULNERABLES

Las actuaciones se pueden dividir en las previas al invierno, de preparación ante una posible ola de frío, y las que se produzcan durante el invierno en respuesta ante una situación extraordinaria que exija fortalecer la capacidad de respuesta de los servicios asistenciales y sociales.

Dada la especial afectación en mayores de 65 años y especialmente con problemas sociales (aislamiento) y de salud (enfermedades crónicas), es imprescindible hacer hincapié en todos los servicios que les atiendan.

Las instituciones y organizaciones objeto de actuación serían:

- Red hospitalaria pública y privada, tanto hospitales generales como de atención socio-sanitaria.
- Red de atención primaria, con especial atención al programa de atención a personas mayores.
- Residencias y centros de día públicos (IASS) y privadas.
- Servicios sociales de base.
- Organizaciones de consumidores
- Otras organizaciones.

Para ello es necesario un papel coordinador de la Dirección General de Salud Pública recogiendo datos y enviando la información relevante además de actuar como nexo entre las distintas instituciones y organismos (Ministerio de Sanidad, Agencia Estatal de Meteorología, Instituto Aragonés de Servicios Sociales, Servicio Aragonés de Salud, organizaciones ciudadanas, ayuntamientos y otros).

5.1 En la población:

- Campañas de información en los medios de comunicación al comenzar el período de vigilancia.
- Distribución de folletos informativos.
- Fomento de la solidaridad y la prevención en el entorno familiar, vecinal y comunitario, especialmente para la atención de las personas enfermas y necesitadas.
- Fomento y promoción del voluntariado y de sensibilización ciudadana.
- Teléfonos de contacto de 24 horas (emergencias: 112, urgencias sanitarias: 061 y atención de Cruz Roja 902 22 22 92, etc.).

5.2 En la red socio-sanitaria:

- Información sobre la previsión de temperaturas.
- Activación de alerta ante nivel 1 o superior, previsión de atención a pacientes con problemas de salud por temperaturas excesivas.
- Actuaciones en atención primaria y red hospitalaria para identificar personas vulnerables.
- Puesta en marcha de sistemas de información.
- Refuerzo en su caso de dotación y organización de los servicios de urgencia.

5.3 Personas más vulnerables:

- Red de servicios municipales: identificación de población diana, contacto a través de los centros sociales, servicios de ayuda a domicilio y teleasistencia.
- Información y distribución de materiales.

6. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD SOBRE LOS EFECTOS DEL FRÍO EXTREMO

Se trata de hacer llegar a la población más susceptible, a través de las instituciones y organizaciones que les prestan atención, una información básica sobre los efectos nocivos de las bajas temperaturas y las medidas de protección que deben adoptarse.

En la Dirección General de Salud Pública de Aragón se dispone de los siguientes materiales:

- En la [web del Gobierno de Aragón](#), se encuentran disponibles las infografías del Gobierno de Aragón:
 - [Recomendaciones generales](#)
 - [Hipotermia y Congelación](#)
- Enlace a los [Consejos de autoprotección ante "Ola de Frío" de Protección Civil](#).
- Enlace a los [Hábitos saludables ante las olas de frío de Cruz Roja](#).

7. MEDIDAS PREVENTIVAS PARA COMBATIR LOS EFECTOS DEL EXCESO DE FRÍO

¿QUIÉNES TIENEN RIESGO DE SUFRIR PROBLEMAS POR BAJAS TEMPERATURAS?

TODOS/AS SOMOS SUSCEPTIBLES DE SUFRIR TRASTORNOS ANTE EL EXCESO DE FRÍO, aunque hay grupos de personas que presentan mayor riesgo y deben estar especialmente protegidas, como son:

- Personas mayores de 65 años.
- Recién nacidos y lactantes.
- Mujeres gestantes.
- Personas que presentan enfermedades previas, especialmente las que sufren enfermedades cardiovasculares, respiratorias, neurológicas, hipotiroidismo, diabetes o trastornos psiquiátricos.
- Personas que toman algún tipo de medicación de forma crónica o que consumen una cantidad excesiva de alcohol.
- Personas con movilidad reducida, desnutridas o con agotamiento físico.
- Personas que trabajan al aire libre.
- Personas que practican deportes al aire libre en zonas frías.
- Personas sin hogar o en situación de pobreza.
- Personas con delgadez (Índice de Masa Corporal inferior a 20).
- Personas originarias de lugares cálidos.
- Personas que hayan sufrido previamente lesiones por frío.

EN POCO TIEMPO LAS BAJAS TEMPERATURAS PUEDEN SUPONER UN RIESGO PARA LA SALUD.

¿QUÉ HACER EN LOS DÍAS DE FRÍO?

La mejor forma de protegerse durante los días de mucho frío es usar el sentido común y los sistemas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para protegerse de los rigores del invierno.

PROTEJA EL HOGAR

- Es fundamental para mantener el confort en el hogar procurar un buen aislamiento térmico evitando las corrientes de aire y las fugas de calor a través de puertas y ventanas con el objetivo de mantener una temperatura mínima de 19°C. La temperatura ideal para una vivienda es de 21°C, temperaturas superiores no aportan beneficios adicionales y pueden suponer un consumo excesivo de energía.
- Realice una revisión periódica y mantenga en buen estado su sistema de calefacción.
- Si utiliza braseros en casa o chimenea, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de monóxido de carbono. Asegure su adecuado funcionamiento antes de ponerlos en marcha y de que las salidas de aire no están obstruidas.
- Apague las estufas eléctricas y de gas durante la noche.
- Si su sistema de calefacción es eléctrico o necesita electricidad para su funcionamiento, es conveniente disponer de una fuente alternativa en caso de que se interrumpa el suministro de energía eléctrica.
- Tenga cuidado con la sobrecarga de la red eléctrica si dispone de varios dispositivos conectados.

CUIDADOS PERSONALES

- No tome medicamentos sin receta, ya que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- Tome una alimentación variada. Los alimentos contribuyen a mantener el organismo en calor. El frío puede aumentar la necesidad calórica.
- Es conveniente preparar comidas y bebidas calientes que aporten la energía necesaria y proporcionen calor al evitar el gasto calórico que supone beber una bebida fría.
- Manténgase hidratado mediante líquidos, aunque no tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes y evite el consumo de alcohol. El alcohol no es efectivo para combatir el frío, aunque inicialmente pueda generar una sensación de calor debido a la vasodilatación, favorece la pérdida de calor corporal, enfriando el cuerpo aún más.

PRECAUCIONES EN SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS

- Manténgase informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.
- Limite, en la medida de lo posible, las actividades en el exterior, especialmente si pertenece a algún grupo de riesgo.
- En el exterior, respire por la nariz y no por la boca.
- Es preferible llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso. Es muy importante utilizar gorro y guantes. Las manos en particular son, junto con los pies, la parte del cuerpo más vulnerable al frío.
- Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Utilice calzado antideslizante, si es posible, para evitar las caídas.

PRECAUCIONES SI TIENE QUE DESPLAZARSE EN COCHE

- Evite el uso en coche siempre que no sea imprescindible. Utilice el transporte público si es posible.
- En caso de que el viaje sea inevitable, infórmese a través de la Dirección General de Tráfico, de Protección Civil, o de la Agencia Estatal de Meteorología de los riesgos en las zonas a las que va a desplazarse.
- Informe a algún conocido de su destino y de la hora prevista de llegada.
- Evite la conducción en horario nocturno y en situaciones con condiciones de baja visibilidad.
- Si permanece varias horas aislado dentro del coche, es importante ventilar para evitar que se acumule monóxido de carbono en el interior del vehículo.
- Asegúrese de disponer en su vehículo cadenas, una linterna con pilas cargadas y prendas abrigadas.
- Si hay nieve dura o hielo, ponga las cadenas y conduzca con marchas cortas y sin cambiar bruscamente de dirección.

CUIDE A LAS PERSONAS MAYORES Y NIÑOS/AS

- Si se encuentran a su cargo personas mayores o niños, vigile estrechamente su situación física, animándoles a beber líquidos, aunque no manifiesten sed.
- Preste atención a los familiares mayores que vivan solos.
- Si usted vive sólo/a, trate de mantener contacto periódico con vecinos/as o familiares.
- En mayores de 60 años y en los que padecen alguna enfermedad crónica (cardiopulmonar, metabólica e inmunodeprimidos), se recomienda la vacunación contra la gripe y Covid.
- En niños de 6 meses a 4 años se recomienda la vacunación contra la gripe.
- Se recomienda la vacunación de VRS a los menores de 6 meses y a los menores de 24 meses con alto riesgo de enfermedad grave por VRS.

RECOMENDACIONES EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA Y SIMILARES

- Antes de acudir a la montaña:
 - Consulte la previsión meteorológica del área que tiene previsto visitar.
 - Acuda siempre acompañado, evite quedarse solo o separarse del grupo.
 - Elija un nivel de dificultad acorde con su preparación. Las actividades deben adaptarse a las posibilidades de la persona menos capaz física y técnicamente.
 - Infórmese de la localización de los refugios de montaña donde guarecerse en caso de descenso brusco de las temperaturas.
 - Asegúrese de que tiene el equipo necesario y que lo sabe utilizar.
 - Planifique la salida con una hora que permita terminar la ruta y regresar de día.
 - Antes de iniciar la ruta, avise a sus amigos, familiares o en su propio alojamiento de sus planes y a qué hora tiene previsto su regreso
 - Preste atención y siga las indicaciones de los carteles y otras señalizaciones que adviertan sobre los riesgos en la montaña.
 - Consulte y siga las [recomendaciones de Protección Civil](#).
- Una vez en la montaña:
 - Procure llevar un equipamiento adecuado: vestimenta apropiada, preferiblemente en varias capas, que proteja del viento, resistente al agua y transpirable.
 - Emplee guantes y bufanda. Proteja sus orejas con gorros o pasamontañas y sus ojos en caso de ventisca. Utilice botas de montaña, impermeables a la humedad.
 - Evite prendas o calzado excesivamente ajustados que puedan obstaculizar la circulación sanguínea.
 - Lleve un teléfono móvil con batería cargada para solicitar ayuda en caso de emergencia.
 - Evite, especialmente, el consumo de tabaco y también el de alcohol mientras se esté expuesto al frío.
 - Opte por alimentos ricos en carbohidratos y grasas, como chocolate, galletas, frutos secos y embutidos.
 - Evite caminar sobre hielo y mojarse.
 - No deje ninguna parte de la piel expuesta al frío.

¿QUÉ SINTOMAS PUEDEN APARECER POR FRÍO INTENSO?

El frío intenso afecta negativamente a la salud, tanto de forma directa como indirecta. En caso de frío extremo, los dos principales peligros para la salud son la hipotermia y la congelación.

- La **HIPOTERMIA** es la situación de padecer una temperatura corporal anormalmente baja. Ante el frío intenso, el cuerpo puede empezar a perder calor con mayor velocidad de la que puede compensar nuestro sistema de termorregulación. Los signos y síntomas compatibles con la hipotermia son, habitualmente en este orden de aparición, los siguientes:
 - En bebés:
 - Apariencia de falta de energía como síntoma general
 - Piel roja, brillante y fría

- En adultos:
 - Temblores atribuibles al frío
 - Agotamiento
 - Dificultad para hablar
 - Torpeza en las manos
 - Somnolencia
 - Confusión
- La **CONGELACIÓN** produce una pérdida de sensibilidad en la zona afectada, que puede estar seguida de marcas de despigmentación como primeros síntomas.
 - Señales que nos avisan del congelamiento
 - Adormecimiento de la piel
 - Piel blanca o amarillenta
 - Piel entumecida y firme

En caso de sufrir dolor en extremidades (pies y manos), la mitigación del dolor o su desaparición puede significar un signo de alerta por evolución de la congelación

¿QUÉ HACER?

- Qué hacer frente a la hipotermia
 - Lleve a la persona a una habitación o un refugio cálidos.
 - Quítele todas las prendas mojadas que tenga puestas.
 - Caliente la parte central del cuerpo primero (pecho, cuello, cabeza e ingle) con una manta eléctrica, si tiene una disponible. También puede darle calor mediante el contacto directo con su piel por debajo de capas secas de mantas, ropa, toallas o sábanas.
 - Las bebidas calientes pueden ayudar a aumentar la temperatura del cuerpo, pero no le dé bebidas alcohólicas. No intente darle bebidas a una persona inconsciente.
 - Una persona sin sintomatología puede ayudar a calentar los pies del afectado poniéndolos sobre su pecho y las manos colocándolas debajo de las axilas.
 - Después de que haya aumentado la temperatura corporal, mantenga a la persona seca y envuélvale el cuerpo, incluso la cabeza y el cuello, con una manta abrigada.
- Qué hacer frente al congelamiento
 - Evitar caminar si tiene los pies o dedos congelados, puesto que puede agravarse la lesión existente.
 - Introducir la zona lesionada en agua tibia, pero no caliente. Alternativamente también puede usar el calor de su cuerpo para calentar la zona afectada, por contacto.
 - Las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, están entumecidas y se pueden quemar sin que lo notemos.

Trate de conseguir asistencia médica lo antes posible, por los procedimientos habituales (acudir a un servicio de urgencias, teléfonos de emergencia 061 y 112).

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas (2025-2026). Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/frioExtremo/home.htm>
2. AEMET (2022) Olas de Frío en España desde 1975 - Agencia Estatal de Meteorología - AEMET. Gobierno de España
3. López-Bueno JA, Navas-Martín MA, Díaz J, Mirón IJ, Luna MY, SánchezMartínez G, Culqui D, Linares C. Population vulnerability to extreme cold days in rural and urban municipalities in ten provinces in Spain. *Sci Total Environ.* 2022 Aug 19;852:158165. doi: 10.1016/j.scitotenv.2022.158165. Epub ahead of print. PMID: 35988600.
4. Ministerio de Sanidad, Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (2022). Plan Estratégico de Salud y Medioambiente 2022-2026 . Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/pesma/docs/241121_PESMA.pdf
5. Centro Nacional de Epidemiología. Instituto de Salud Carlos III. Vigilancia de la Mortalidad Diaria (MoMo).
6. Carmona Alférez, R. Díaz Jiménez, J., León Gómez I., Luna Rico, Y., Mirón Pérez, I.J., Ortiz Burgos, C., Linares Gil, C. (2016). Temperaturas umbrales de disparo de la mortalidad atribuible al frío en España en el periodo 2000- 2009. Comparación con la mortalidad atribuible al calor.
7. Masselot, P., et al. (2023). Exceso de mortalidad atribuido al calor y al frío: un estudio de evaluación del impacto en la salud en 854 ciudades de Europa, *The Lancet Planetary Health* 7(4), e271-e281. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00023-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00023-2).
8. López-Bueno JA, Navas-Martín MA, Díaz J, Mirón IJ, Luna MY, SánchezMartínez G, Culqui D, Linares C. Population vulnerability to extreme cold days in rural and urban municipalities in ten provinces in Spain. *Sci Total Environ.* 2022 Aug 19;852:158165. doi: 10.1016/j.scitotenv.2022.158165. Epub ahead of print. PMID: 35988600.
9. Carmona, R., Díaz, J., Miron, I. J., Ortíz, C., León, I., & Linares, C. (2016). Geographical variation in relative risks associated with cold waves in Spain: The need for a cold wave prevention plan. *Environment international*, 88, 103-111
10. Díaz J, García R, López C et al (2005) Mortality impact of extreme winter temperatures. *Int J Biometeorol* 49:179-183
11. León I., Delgado-Sanz C., Larrauri A. (2022). Implementación de un nuevo modelo MoMo para la estimación de mortalidad por todas las causas y atribuibles a temperatura. *Boletín Epidemiológico Semanal. ISCIII.* 2022, 30 (6), 67-82. Disponible en: <https://revista.isciii.es/index.php/bes/article/view/1252>
12. NICE guideline (2019). Excess winter deaths and illness and the health risks associated with cold homes. ISBN: 978-1-4731-1059-5
13. Scottish Government (2023). Health & Social Care Winter Preparedness Plan 2023/24. Disponible en: <https://www.gov.scot/publications/health-social-care-winter-preparedness-plan-2023-24/>

9. ANEXO I

Plan de actuaciones preventivas por bajas temperaturas en Aragón



Cuidados personales

- El frío puede aumentar la necesidad calórica, mantenga una alimentación variada.
- Manténgase hidratado, aunque no tenga sed, especialmente con agua y bebidas calientes. Evite las bebidas alcohólicas.
- No tome medicamentos sin receta, pueden aumentar los problemas derivados de la exposición al frío.



En el hogar

- Evite las corrientes de aire de puertas y ventanas. Se recomienda una temperatura de 19°C sin sobrepasar los 21°C.
- Si utiliza braseros o chimenea, ventile con frecuencia para evitar la acumulación de monóxido de carbono.
- No sobrecargue la red eléctrica en caso de utilizar radiadores o estufas eléctricas.



Cuidados de personas mayores y menores

- Si tiene a su cargo personas mayores o niños, vigile estrechamente su estado físico, animándoles a beber líquidos. Preste atención a los familiares que vivan solos.
- Si usted vive solo, procure contactar periódicamente con sus familiares o vecinos.
- Se aconseja la vacunación de gripe y COVID-19 en mayores de 60 años o los que padezcan enfermedades crónicas y de gripe en niños de 6 meses a 4 años.
- Se recomienda la vacunación frente VRS en menores de 6 meses y en menores de 24 meses con alto riesgo.



Actividades cotidianas

- Limite las actividades en el exterior. En el exterior, respire por la nariz y no por la boca.
- Extreme precaución en caso de hielo en las calles.
- Mantenga abrigados las manos y los pies.
 - Es preferible utilizar varias capas superpuestas que una sola de tejido grueso.



Actividades en montaña

- Consulte la previsión meteorológica y la localización de los refugios.
- Procure ir siempre acompañado.
- Trate de llevar una vestimenta apropiada.
- Consulte las Recomendaciones de Autocuidado de Protección Civil, pueden ser útiles en caso de situación meteorológica adversa.
- Si necesita atención sanitaria contacte con el 112.



Desplazamientos en coche

- Evite usar el coche si las condiciones meteorológicas no son favorables.
- En viajes largos, avise de su itinerario y hora de llegada prevista.
- Si permanece varias horas aislado en el coche, ventile periódicamente.



Consulte el plan y todas las recomendaciones en la web de Salud Pública

10. ANEXO II

Plan de actuaciones preventivas por bajas temperaturas en Aragón

El frío intenso afecta negativamente a la salud, los dos principales peligros para la salud son la **hipotermia** y la **congelación**.

Hipotermia

Situación de padecer temperatura corporal anormalmente baja. En caso de frío intenso, el cuerpo puede empezar a perder calor con mayor velocidad que en una situación normal.

Señales de alerta

En bebés:

- Falta de energía
- Piel roja, brillante y fría

En adultos:

- Temblores
- Agotamiento
- Dificultad para hablar
- Torpeza en las manos
- Somnolencia
- Confusión

Congelación

Produce una pérdida de la sensibilidad en la zona del cuerpo afectada, que puede continuar con la aparición de marcas de despigmentación.

Señales de alerta

- Adormecimiento de la piel
- Piel blanca o amarillenta
- Piel entumecida y firme

¿Qué hacer ante ello?

- Lleve a la persona a un lugar cálido y quítele las prendas mojadas.
- Las bebidas calientes ayudan a aumentar la temperatura, pero no lo intente si la persona está inconsciente.
- Si no dispone de una manta o algo para abrigar, puede calentar los pies del afectado poniéndolos sobre su pecho y las manos colocándolas debajo de las axilas.

- Evite caminar si tiene los pies o dedos congelados, puede agravarse la lesión.
- Introduzca la zona lesionada en agua tibia pero no caliente (alternativamente puede usar el calor corporal).
- Las zonas lesionadas tienen menos sensibilidad, pueden sufrir quemaduras sin que lo note.



Consulte el plan y todas las recomendaciones en la web de Salud Pública

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Sanidad

11. ANEXO III. ZONAS DE METEOSALUD DIVIDIDAS POR COMARCAS

Zonas Meteosalud									
Comarcas	Pirineo Oscense	Centro de Huesca	Sur de Huesca	Cinco Villas de Zaragoza	Ribera del Ebro de Zaragoza	Ibérica Zaragozana	Bajo Aragón de Teruel	Albarracín y Jiloca	Gúdar y Maestrazgo
	La Jacetania	Hoya de Huesca	Los Monegros	Cinco Villas de Zaragoza	Ribera Alta del Ebro	Tarazona y el Moncayo	Bajo Martín	Jiloca	Cuencas Mineras
	Alto Gallego	Somontano de Barbastro	Cinca Medio		Zaragoza	Campo de Borja	Andorra-Sierra de Arcos	Comunidad de Teruel	Maestrazgo
	Sobrarbe		La Litera		Ribera Baja del Ebro	Valdejalón	Bajo Aragón	Sierra de Albarracín	Gúdar-Javalambre
	Ribagorza		Bajo Cinca		Bajo Aragón-Caspe	Campo de Belchite	Matarraña		
						Campo de Cariñena			
						Comunidad de Calatayud			
						Campo de Daroca			
						Aranda			

12. ANEXO IV. ZONAS DE METEOSALUD DIVIDIDAS POR COMARCAS Y MUNICIPIOS

Zonas de Meteosalud por Comarcas y Municipios					
Zonas Meteosalud	Comarca	Código Municipio	Municipio	Código Provincia	Provincia
Pirineo Oscense	La Jacetania	22006	Aísa	22	Huesca
		22028	Ansó	22	Huesca
		22032	Aragüés del Puerto	22	Huesca
		22044	Bailo	22	Huesca
		22068	Borau	22	Huesca
		22076	Canal de Berdún	22	Huesca
		22078	Canfranc	22	Huesca
		22086	Castiello de Jaca	22	Huesca
		22106	Fago	22	Huesca
		22130	Jaca	22	Huesca
		22131	Jasa	22	Huesca

		22208	Santa Cilia	22	Huesca
		22209	Santa Cruz de la Serós	22	Huesca
		22250	Villanúa	22	Huesca
		22901	Valle de Hecho	22	Huesca
		22902	Puente la Reina de Jaca	22	Huesca
		50035	Artieda	50	Zaragoza
		50168	Mianos	50	Zaragoza
		50232	Salvatierra de Esca	50	Zaragoza
		50245	Sigüés	50	Zaragoza
Pirineo Oscense	Alto Gállego	22059	Biescas	22	Huesca
		22072	Caldearenas	22	Huesca
		22122	Hoz de Jaca	22	Huesca
		22170	Panticosa	22	Huesca
		22199	Sabiñánigo	22	Huesca
		22204	Sallent de Gállego	22	Huesca
		22252	Yebra de Basa	22	Huesca
		22253	Yésero	22	Huesca
Pirineo Oscense	Sobrarbe	22002	Abizanda	22	Huesca
		22051	Bárcabo	22	Huesca
		22057	Bielsa	22	Huesca
		22066	Boltaña	22	Huesca
		22069	Broto	22	Huesca
		22107	Fanlo	22	Huesca
		22109	Fiscal	22	Huesca
		22113	Fueva (La)	22	Huesca
		22114	Gistaín	22	Huesca
		22133	Labuerda	22	Huesca
		22144	Laspuña	22	Huesca
		22168	Palo	22	Huesca
		22182	Plan	22	Huesca
		22189	Puértolas	22	Huesca
		22190	Pueyo de Araguás (El)	22	Huesca
		22207	San Juan de Plan	22	Huesca
		22227	Tella-Sin	22	Huesca
		22230	Torla-Ordesa	22	Huesca
		22907	Aínsa-Sobrarbe	22	Huesca
Pirineo Oscense	Ribagorza	22035	Arén	22	Huesca

		22053	Benabarre	22	Huesca
		22054	Benasque	22	Huesca
		22062	Bisaurri	22	Huesca
		22067	Bonansa	22	Huesca
		22074	Campo	22	Huesca
		22080	Capella	22	Huesca
		22084	Castejón de Sos	22	Huesca
		22087	Castigaleu	22	Huesca
		22095	Chía	22	Huesca
		22105	Estopiñán del Castillo	22	Huesca
		22111	Foradada del Toscar	22	Huesca
		22117	Graus	22	Huesca
		22129	Isábena	22	Huesca
		22142	Lascuarre	22	Huesca
		22143	Laspaules	22	Huesca
		22155	Monesma y Cajigar	22	Huesca
		22157	Montanuy	22	Huesca
		22177	Perarrúa	22	Huesca
		22187	Puebla de Castro (La)	22	Huesca
		22188	Puente de Montañana	22	Huesca
		22200	Sahún	22	Huesca
		22212	Santaliestra y San Quílez	22	Huesca
		22214	Secastilla	22	Huesca
		22215	Seira	22	Huesca
		22221	Sesué	22	Huesca
		22223	Sopeira	22	Huesca
		22229	Tolva	22	Huesca
		22233	Torre la Ribera	22	Huesca
		22243	Valle de Bardají	22	Huesca
		22244	Valle de Lierp	22	Huesca
		22246	Beranuy	22	Huesca
		22247	Viacamp y Litera	22	Huesca
		22249	Villanova	22	Huesca
Cinco Villas	Cinco Villas	50033	Ardisa	50	Zaragoza
		50036	Asín	50	Zaragoza
		50041	Bagüés	50	Zaragoza
		50051	Biota	50	Zaragoza

		50077	Castejón de Valdejasa	50	Zaragoza
		50078	Castiliscar	50	Zaragoza
		50095	Ejea de los Caballeros	50	Zaragoza
		50100	Erla	50	Zaragoza
		50109	Frago (El)	50	Zaragoza
		50128	Isuerre	50	Zaragoza
		50135	Layana	50	Zaragoza
		50142	Lobera de Onsella	50	Zaragoza
		50144	Longás	50	Zaragoza
		50148	Luesia	50	Zaragoza
		50151	Luna	50	Zaragoza
		50186	Navardún	50	Zaragoza
		50197	Orés	50	Zaragoza
		50205	Pedrosas (Las)	50	Zaragoza
		50207	Piedratajada	50	Zaragoza
		50210	Pintanos (Los)	50	Zaragoza
		50220	Puendeluna	50	Zaragoza
		50230	Sádaba	50	Zaragoza
		50244	Sierra de Luna	50	Zaragoza
		50248	Sos del Rey Católico	50	Zaragoza
		50252	Tauste	50	Zaragoza
		50267	Uncastillo	50	Zaragoza
		50268	Undués de Lerda	50	Zaragoza
		50270	Urriés	50	Zaragoza
		50276	Valpalmas	50	Zaragoza
		50901	Biel	50	Zaragoza
		50902	Marracos	50	Zaragoza
Centro de Huesca	Hoya de Huesca / Plana de Uesca	22004	Agüero	22	Huesca
		22011	Albero Alto	22	Huesca
		22014	Alcalá de Gurrea	22	Huesca
		22015	Alcalá del Obispo	22	Huesca
		22019	Alerre	22	Huesca
		22021	Almudévar	22	Huesca
		22027	Angüés	22	Huesca

	22029	Antillón	22	Huesca
	22036	Argavieso	22	Huesca
	22037	Arguis	22	Huesca
	22039	Ayerbe	22	Huesca
	22047	Banastás	22	Huesca
	22063	Biscarrués	22	Huesca
	22064	Blecuá y Torres	22	Huesca
	22081	Casbas de Huesca	22	Huesca
	22096	Chimillas	22	Huesca
	22119	Gurrea de Gállego	22	Huesca
	22125	Huesca	22	Huesca
	22126	Ibieca	22	Huesca
	22127	Igriés	22	Huesca
	22149	Loarre	22	Huesca
	22150	Loporzano	22	Huesca
	22151	Loscorrales	22	Huesca
	22156	Monflorite-Lascasas	22	Huesca
	22162	Novales	22	Huesca
	22163	Nueno	22	Huesca
	22173	Peñas de Riglos (Las)	22	Huesca
	22178	Pertusa	22	Huesca
	22181	Piracés	22	Huesca
	22195	Quicena	22	Huesca
	22203	Salillas	22	Huesca
	22220	Sesa	22	Huesca
	22222	Siétamo	22	Huesca
	22228	Tierz	22	Huesca
	22239	Tramaced	22	Huesca
	22248	Vicién	22	Huesca
	22904	Sotonera (La)	22	Huesca
	22905	Lupiñén-Ortilla	22	Huesca
	50185	Murillo de Gállego	50	Zaragoza
	50238	Santa Eulalia de Gállego	50	Zaragoza
Centro de Huesca	22001	Abiego	22	Huesca

	Somontano de Barbastro	22003	Adahuesca	22	Huesca
		22024	Alquézar	22	Huesca
		22041	Azara	22	Huesca
		22042	Azlor	22	Huesca
		22048	Barbastro	22	Huesca
		22050	Barbuñales	22	Huesca
		22055	Berbegal	22	Huesca
		22058	Bierge	22	Huesca
		22082	Castejón del Puente	22	Huesca
		22088	Castillazuelo	22	Huesca
		22090	Colungo	22	Huesca
		22102	Estada	22	Huesca
		22103	Estadilla	22	Huesca
		22115	Grado (El)	22	Huesca
		22128	Ilche	22	Huesca
		22135	Laluenga	22	Huesca
		22139	Laperdiguera	22	Huesca
		22141	Lascellas-Ponzano	22	Huesca
		22160	Naval	22	Huesca
		22164	Olvena	22	Huesca
		22174	Peralta de Alcofea	22	Huesca
		22176	Peraltilla	22	Huesca
		22186	Pozán de Vero	22	Huesca
		22201	Salas Altas	22	Huesca
		22202	Salas Bajas	22	Huesca
		22235	Torres de Alcanadre	22	Huesca
		22906	Santa María de Dulcis	22	Huesca
		22908	Hoz y Costeán	22	Huesca
		Sur de Huesca	Cinca Medio	22007	Albalate de Cinca
22017	Alcolea de Cinca			22	Huesca
22020	Alfántega			22	Huesca
22022	Almunia de San Juan			22	Huesca

		22060	Binaced	22	Huesca
		22110	Fonz	22	Huesca
		22158	Monzón	22	Huesca
		22193	Pueyo de Santa Cruz	22	Huesca
		22903	San Miguel del Cinca	22	Huesca
Sur de Huesca	La Litera / La Litera	22009	Albelda	22	Huesca
		22016	Alcampell	22	Huesca
		22025	Altorricón	22	Huesca
		22040	Azanuy-Alins	22	Huesca
		22043	Baells	22	Huesca
		22045	Baldellou	22	Huesca
		22061	Binéfar	22	Huesca
		22075	Camporrells	22	Huesca
		22089	Castillonroy	22	Huesca
		22099	Esplús	22	Huesca
		22175	Peralta de Calasanz	22	Huesca
		22205	San Esteban de Litera	22	Huesca
		22225	Tamarite de Litera	22	Huesca
		22909	Vencillón	22	Huesca
		Sur de Huesca	Los Monegros	22008	Albalatillo
22012	Albero Bajo			22	Huesca
22013	Alberuela de Tubo			22	Huesca
22018	Alcubierre			22	Huesca
22023	Almuniente			22	Huesca
22049	Barbués			22	Huesca
22079	Capdesaso			22	Huesca
22083	Castejón de Monegros			22	Huesca
22085	Castelflorite			22	Huesca
22116	Grañén			22	Huesca
22124	Huerto			22	Huesca
22136	Lalueza			22	Huesca

		22137	Lanaja	22	Huesca
		22172	Peñalba	22	Huesca
		22184	Poleñino	22	Huesca
		22197	Robres	22	Huesca
		22206	Sangarrén	22	Huesca
		22213	Sariñena	22	Huesca
		22217	Sena	22	Huesca
		22218	Senés de Alcubierre	22	Huesca
		22226	Tardienta	22	Huesca
		22232	Torralba de Aragón	22	Huesca
		22236	Torres de Barbués	22	Huesca
		22242	Valfarta	22	Huesca
		22251	Villanueva de Sigena	22	Huesca
		50022	Almolda (La)	50	Zaragoza
		50059	Bujaraloz	50	Zaragoza
		50104	Farlete	50	Zaragoza
		50137	Leciñena	50	Zaragoza
		50170	Monegrillo	50	Zaragoza
50206	Perdiguera	50	Zaragoza		
Sur de Huesca	Bajo Cinca / Baix Cinca	22046	Ballobar	22	Huesca
		22052	Belver de Cinca	22	Huesca
		22077	Candasnos	22	Huesca
		22094	Chalamera	22	Huesca
		22112	Fraga	22	Huesca
		22165	Ontiñena	22	Huesca
		22167	Osso de Cinca	22	Huesca
		22234	Torrente de Cinca	22	Huesca
		22245	Velilla de Cinca	22	Huesca
		22254	Zaidín	22	Huesca
50165	Mequinenza	50	Zaragoza		
Ibérica Zaragozaana	Tarazona y el Moncayo	50014	Alcalá de Moncayo	50	Zaragoza
		50030	Añón de Moncayo	50	Zaragoza
		50063	Buste (El)	50	Zaragoza

		50106	Fayos (Los)	50	Zaragoza
		50122	Grisel	50	Zaragoza
		50140	Litago	50	Zaragoza
		50141	Lituénigo	50	Zaragoza
		50157	Malón	50	Zaragoza
		50190	Novallas	50	Zaragoza
		50234	San Martín de la Virgen de Moncayo	50	Zaragoza
		50237	Santa Cruz de Moncayo	50	Zaragoza
		50251	Tarazona	50	Zaragoza
		50261	Torrellas	50	Zaragoza
		50265	Trasmoz	50	Zaragoza
		50280	Vera de Moncayo	50	Zaragoza
		50281	Vierlas	50	Zaragoza
		Ibérica Zaragozana	Campo de Borja	50003	Agón
50006	Ainzón			50	Zaragoza
50010	Alberite de San Juan			50	Zaragoza
50011	Albeta			50	Zaragoza
50027	Ambel			50	Zaragoza
50052	Bisimbre			50	Zaragoza
50055	Borja			50	Zaragoza
50060	Bulbunte			50	Zaragoza
50061	Bureta			50	Zaragoza
50111	Fréscano			50	Zaragoza
50113	Fuendejalón			50	Zaragoza
50153	Magallón			50	Zaragoza
50156	Maleján			50	Zaragoza
50160	Mallén			50	Zaragoza
50191	Novillas			50	Zaragoza
50216	Pozuelo de Aragón			50	Zaragoza
50249	Tabuena			50	Zaragoza
50250	Talamantes			50	Zaragoza
Ibérica Zaragozana	Aranda	50031	Aranda de Moncayo	50	Zaragoza
		50057	Brea de Aragón	50	Zaragoza

		50069	Calcena	50	Zaragoza
		50121	Gotor	50	Zaragoza
		50126	Illueca	50	Zaragoza
		50130	Jarque de Moncayo	50	Zaragoza
		50166	Mesones de Isuela	50	Zaragoza
		50198	Oseja	50	Zaragoza
		50214	Pomer	50	Zaragoza
		50221	Purujosa	50	Zaragoza
		50243	Sestrica	50	Zaragoza
		50254	Tierga	50	Zaragoza
		50266	Trasobares	50	Zaragoza
Ribera del Ebro de Zaragoza	Ribera Alta del Ebro	50008	Alagón	50	Zaragoza
		50013	Alcalá de Ebro	50	Zaragoza
		50043	Bárboles	50	Zaragoza
		50053	Boquiñeni	50	Zaragoza
		50064	Cabañas de Ebro	50	Zaragoza
		50107	Figueruelas	50	Zaragoza
		50118	Gallur	50	Zaragoza
		50123	Grisén	50	Zaragoza
		50132	Joyosa (La)	50	Zaragoza
		50147	Luceni	50	Zaragoza
		50204	Pedrola	50	Zaragoza
		50209	Pinseque	50	Zaragoza
		50212	Pleitas	50	Zaragoza
		50217	Pradilla de Ebro	50	Zaragoza
50223	Remolinos	50	Zaragoza		
50247	Sobradriel	50	Zaragoza		
50262	Torres de Berrellén	50	Zaragoza		
Ibérica Zaragozaana	Valdejalón	50024	Almonacid de la Sierra	50	Zaragoza
		50025	Almunia de Doña Godina (La)	50	Zaragoza
		50026	Alpartir	50	Zaragoza
		50044	Bardallur	50	Zaragoza

		50068	Calatorao	50	Zaragoza
		50093	Chodes	50	Zaragoza
		50099	Épila	50	Zaragoza
		50146	Lucena de Jalón	50	Zaragoza
		50150	Lumpiaque	50	Zaragoza
		50175	Morata de Jalón	50	Zaragoza
		50182	Muela (La)	50	Zaragoza
		50211	Plasencia de Jalón	50	Zaragoza
		50225	Ricla	50	Zaragoza
		50228	Rueda de Jalón	50	Zaragoza
		50231	Salillas de Jalón	50	Zaragoza
		50236	Santa Cruz de Grío	50	Zaragoza
		50269	Urrea de Jalón	50	Zaragoza
		Ribera del Ebro de Zaragoza	Central (Zaragoza)	50017	Alfajarín
50056	Botorrita			50	Zaragoza
50062	Burgo de Ebro (El)			50	Zaragoza
50066	Cadrete			50	Zaragoza
50089	Cuarte de Huerva			50	Zaragoza
50115	Fuentes de Ebro			50	Zaragoza
50131	Jaulín			50	Zaragoza
50163	María de Huerva			50	Zaragoza
50164	Mediana de Aragón			50	Zaragoza
50180	Mozota			50	Zaragoza
50193	Nuez de Ebro			50	Zaragoza
50199	Osera de Ebro			50	Zaragoza
50203	Pastriz			50	Zaragoza
50219	Puebla de Alfindén (La)			50	Zaragoza
50235	San Mateo de Gállego			50	Zaragoza
50272	Utebo			50	Zaragoza
50285	Villafranca de Ebro			50	Zaragoza
50288	Villanueva de Gállego			50	Zaragoza
50297	Zaragoza			50	Zaragoza
50298	Zuera			50	Zaragoza
		50903	Villamayor de Gállego	50	Zaragoza

Ribera del Ebro de Zaragoza	Ribera Baja del Ebro	50012	Alborge	50	Zaragoza
		50019	Alforque	50	Zaragoza
		50083	Cinco Olivas	50	Zaragoza
		50101	Escatrón	50	Zaragoza
		50119	Gelsa	50	Zaragoza
		50208	Pina de Ebro	50	Zaragoza
		50222	Quinto	50	Zaragoza
		50240	Sástago	50	Zaragoza
		50278	Velilla de Ebro	50	Zaragoza
		50296	Zaida (La)	50	Zaragoza
Ribera del Ebro de Zaragoza	Bajo Aragón-Caspe / Baix Aragó-Casp	50074	Caspe	50	Zaragoza
		50092	Chiprana	50	Zaragoza
		50102	Fabara	50	Zaragoza
		50105	Fayón	50	Zaragoza
		50152	Maella	50	Zaragoza
		50189	Nonaspe	50	Zaragoza
Ibérica Zaragozaana	Comunidad de Calatayud	50001	Abanto	50	Zaragoza
		50009	Alarba	50	Zaragoza
		50015	Alconchel de Ariza	50	Zaragoza
		50020	Alhama de Aragón	50	Zaragoza
		50029	Aniñón	50	Zaragoza
		50032	Arándiga	50	Zaragoza
		50034	Ariza	50	Zaragoza
		50038	Ateca	50	Zaragoza
		50046	Belmonte de Gracián	50	Zaragoza
		50047	Berdejo	50	Zaragoza
		50050	Bijuesca	50	Zaragoza
		50054	Bordalba	50	Zaragoza
		50058	Bubierca	50	Zaragoza
		50065	Cabolafuente	50	Zaragoza
		50067	Calatayud	50	Zaragoza
		50070	Calmarza	50	Zaragoza
		50071	Campillo de Aragón	50	Zaragoza

50072	Carenas	50	Zaragoza
50075	Castejón de Alarba	50	Zaragoza
50076	Castejón de las Armas	50	Zaragoza
50079	Cervera de la Cañada	50	Zaragoza
50081	Cetina	50	Zaragoza
50082	Cimballa	50	Zaragoza
50084	Clarés de Ribota	50	Zaragoza
50086	Codos	50	Zaragoza
50087	Contamina	50	Zaragoza
50096	Embid de Ariza	50	Zaragoza
50110	Frasno (El)	50	Zaragoza
50116	Fuentes de Jiloca	50	Zaragoza
50120	Godojos	50	Zaragoza
50125	Ibdes	50	Zaragoza
50129	Jaraba	50	Zaragoza
50155	Malanquilla	50	Zaragoza
50159	Maluenda	50	Zaragoza
50162	Mara	50	Zaragoza
50169	Miedes de Aragón	50	Zaragoza
50172	Monreal de Ariza	50	Zaragoza
50173	Monterde	50	Zaragoza
50174	Montón	50	Zaragoza
50176	Morata de Jiloca	50	Zaragoza
50177	Morés	50	Zaragoza
50178	Moros	50	Zaragoza
50183	Munébrega	50	Zaragoza
50187	Nigüella	50	Zaragoza
50192	Nuévalos	50	Zaragoza
50194	Olvés	50	Zaragoza
50196	Orera	50	Zaragoza
50201	Paracuellos de Jiloca	50	Zaragoza
50202	Paracuellos de la Ribera	50	Zaragoza
50215	Pozuel de Ariza	50	Zaragoza
50229	Ruesca	50	Zaragoza
50241	Saviñán	50	Zaragoza
50242	Sediles	50	Zaragoza
50246	Sisamón	50	Zaragoza

		50253	Terrer	50	Zaragoza
		50255	Tobed	50	Zaragoza
		50257	Torralba de Ribota	50	Zaragoza
		50259	Torrehermosa	50	Zaragoza
		50260	Torrelapaja	50	Zaragoza
		50263	Torrijo de la Cañada	50	Zaragoza
		50277	Valtorres	50	Zaragoza
		50279	Velilla de Jiloca	50	Zaragoza
		50282	Vilueña (La)	50	Zaragoza
		50284	Villafeliche	50	Zaragoza
		50286	Villalba de Perejil	50	Zaragoza
		50287	Villalengua	50	Zaragoza
		50293	Villarroya de la Sierra	50	Zaragoza
		Ibérica Zaragozana	Campo de Cariñena	50004	Aguarón
50005	Aguilón			50	Zaragoza
50007	Aladrén			50	Zaragoza
50018	Alfamén			50	Zaragoza
50073	Cariñena			50	Zaragoza
50088	Cosuenda			50	Zaragoza
50098	Encinacorba			50	Zaragoza
50143	Longares			50	Zaragoza
50167	Mezalocha			50	Zaragoza
50181	Muel			50	Zaragoza
50200	Paniza			50	Zaragoza
50264	Tosos			50	Zaragoza
50290	Villanueva de Huerva			50	Zaragoza
50295	Vistabella			50	Zaragoza
Ibérica Zaragozana	Campo de Belchite	50021	Almochuel	50	Zaragoza
		50023	Almonacid de la Cuba	50	Zaragoza
		50039	Azuara	50	Zaragoza
		50045	Belchite	50	Zaragoza
		50085	Codo	50	Zaragoza
		50114	Fuendetodos	50	Zaragoza
		50133	Lagata	50	Zaragoza

		50136	Lécera	50	Zaragoza
		50139	Letux	50	Zaragoza
		50171	Moneva	50	Zaragoza
		50179	Moyuela	50	Zaragoza
		50213	Plenas	50	Zaragoza
		50218	Puebla de Albortón	50	Zaragoza
		50233	Samper del Salz	50	Zaragoza
		50275	Valmadrid	50	Zaragoza
Bajo Aragón de Teruel	Bajo Martín	44008	Albalate del Arzobispo	44	Teruel
		44031	Azaila	44	Teruel
		44067	Castelnou	44	Teruel
		44122	Híjar	44	Teruel
		44129	Jatiel	44	Teruel
		44191	Puebla de Híjar (La)	44	Teruel
		44205	Samper de Calanda	44	Teruel
		44237	Urrea de Gaén	44	Teruel
		44265	Vinaceite	44	Teruel
Ibérica Zaragozaana	Campo de Daroca	50002	Acered	50	Zaragoza
		50016	Aldehuela de Liestos	50	Zaragoza
		50028	Anento	50	Zaragoza
		50037	Atea	50	Zaragoza
		50040	Badules	50	Zaragoza
		50042	Balconchán	50	Zaragoza
		50048	Berrueco	50	Zaragoza
		50080	Cerveruela	50	Zaragoza
		50090	Cubel	50	Zaragoza
		50091	Cuerlas (Las)	50	Zaragoza
		50094	Daroca	50	Zaragoza
		50108	Fombuena	50	Zaragoza
		50117	Gallocanta	50	Zaragoza
		50124	Herrera de los Navarros	50	Zaragoza
		50134	Langa del Castillo	50	Zaragoza
		50138	Lechón	50	Zaragoza
		50149	Luesma	50	Zaragoza
		50154	Mainar	50	Zaragoza

		50161	Manchones	50	Zaragoza
		50184	Murero	50	Zaragoza
		50188	Nombrevilla	50	Zaragoza
		50195	Orcajo	50	Zaragoza
		50224	Retascón	50	Zaragoza
		50227	Romanos	50	Zaragoza
		50239	Santed	50	Zaragoza
		50256	Torralba de los Frailes	50	Zaragoza
		50258	Torralbilla	50	Zaragoza
		50271	Used	50	Zaragoza
		50273	Valdehorna	50	Zaragoza
		50274	Val de San Martín	50	Zaragoza
		50283	Villadoz	50	Zaragoza
		50289	Villanueva de Jiloca	50	Zaragoza
		50291	Villar de los Navarros	50	Zaragoza
		50292	Villarreal de Huerva	50	Zaragoza
		50294	Villarroya del Campo	50	Zaragoza
Albarracín y Jiloca	Jiloca	44023	Allueva	44	Teruel
		44032	Bádenas	44	Teruel
		44033	Báguena	44	Teruel
		44034	Bañón	44	Teruel
		44035	Barrachina	44	Teruel
		44036	Bea	44	Teruel
		44039	Bello	44	Teruel
		44042	Blancas	44	Teruel
		44046	Bueña	44	Teruel
		44047	Burbáguena	44	Teruel
		44050	Calamocha	44	Teruel
		44056	Caminreal	44	Teruel
		44065	Castejón de Tornos	44	Teruel
		44085	Cosa	44	Teruel
		44090	Cucalón	44	Teruel
		44101	Ferreruela de Huerva	44	Teruel
		44102	Fonfría	44	Teruel
44112	Fuentes Claras	44	Teruel		
44132	Lagueruela	44	Teruel		

		44133	Lanzuela	44	Teruel
		44138	Loscos	44	Teruel
		44152	Monforte de Moyuela	44	Teruel
		44153	Monreal del Campo	44	Teruel
		44164	Nogueras	44	Teruel
		44168	Odón	44	Teruel
		44169	Ojos Negros	44	Teruel
		44180	Peracense	44	Teruel
		44190	Pozuel del Campo	44	Teruel
		44200	Rubielos de la Cérica	44	Teruel
		44207	San Martín del Río	44	Teruel
		44208	Santa Cruz de Nogueras	44	Teruel
		44213	Singra	44	Teruel
		44219	Tornos	44	Teruel
		44220	Torralba de los Sisonos	44	Teruel
		44222	Torrecilla del Rebollar	44	Teruel
		44227	Torre los Negros	44	Teruel
		44232	Torrijo del Campo	44	Teruel
		44251	Villafranca del Campo	44	Teruel
		44252	Villahermosa del Campo	44	Teruel
44258	Villar del Salz	44	Teruel		
Gúdar y Maestrazgo	Cuencas Mineras	44011	Alcaine	44	Teruel
		44017	Aliaga	44	Teruel
		44024	Anadón	44	Teruel
		44043	Blesa	44	Teruel
		44063	Cañizar del Olivar	44	Teruel
		44066	Castel de Cabra	44	Teruel
		44084	Cortes de Aragón	44	Teruel
		44093	Cuevas de Almudén	44	Teruel
		44099	Escucha	44	Teruel
		44110	Fuenferrada	44	Teruel
		44123	Hinojosa de Jarque	44	Teruel
		44124	Hoz de la Vieja (La)	44	Teruel
		44125	Huesa del Común	44	Teruel
		44128	Jarque de la Val	44	Teruel
44131	Josa	44	Teruel		

		44142	Maicas	44	Teruel
		44144	Martín del Río	44	Teruel
		44148	Mezquita de Jarque	44	Teruel
		44155	Montalbán	44	Teruel
		44161	Muniesa	44	Teruel
		44167	Obón	44	Teruel
		44176	Palomar de Arroyos	44	Teruel
		44184	Plou	44	Teruel
		44203	Salcedillo	44	Teruel
		44211	Segura de los Baños	44	Teruel
		44224	Torre de las Arcas	44	Teruel
		44238	Utrillas	44	Teruel
		44256	Villanueva del Rebollar de la Sierra	44	Teruel
		44267	Vivel del Río Martín	44	Teruel
		44268	Zoma (La)	44	Teruel
		Bajo Aragón de Teruel	Andorra-Sierra de Arcos	44006	Alacón
44022	Alloza			44	Teruel
44025	Andorra			44	Teruel
44029	Ariño			44	Teruel
44087	Crivillén			44	Teruel
44096	Ejulve			44	Teruel
44100	Estercuel			44	Teruel
44116	Gargallo			44	Teruel
44172	Oliete			44	Teruel
Bajo Aragón de Teruel	Bajo Aragón	44004	Aguaviva	44	Teruel
		44013	Alcañiz	44	Teruel
		44014	Alcorisa	44	Teruel
		44038	Belmonte de San José	44	Teruel
		44040	Berge	44	Teruel
		44051	Calanda	44	Teruel
		44061	Cañada de Verich (La)	44	Teruel
		44068	Castelserás	44	Teruel
		44077	Cerollera (La)	44	Teruel
		44080	Codoñera (La)	44	Teruel

		44107	Foz-Calanda	44	Teruel
		44118	Ginebrosa (La)	44	Teruel
		44145	Mas de las Matas	44	Teruel
		44146	Mata de los Olmos (La)	44	Teruel
		44173	Olmos (Los)	44	Teruel
		44178	Parras de Castellote (Las)	44	Teruel
		44212	Seno	44	Teruel
		44221	Torrecilla de Alcañiz	44	Teruel
		44230	Torrevelilla	44	Teruel
		44241	Valdealgorfa	44	Teruel
Albarracín y Jiloca	Comunidad de Teruel	44001	Ababuj	44	Teruel
		44003	Aguatón	44	Teruel
		44005	Aguilar del Alfambra	44	Teruel
		44007	Alba	44	Teruel
		44016	Alfambra	44	Teruel
		44018	Almohaja	44	Teruel
		44019	Alobras	44	Teruel
		44020	Alpeñés	44	Teruel
		44028	Argente	44	Teruel
		44053	Camañas	44	Teruel
		44055	Camarillas	44	Teruel
		44062	Cañada Vellida	44	Teruel
		44064	Cascante del Río	44	Teruel
		44074	Cedrillas	44	Teruel
		44075	Celadas	44	Teruel
		44076	Cella	44	Teruel
		44082	Corbalán	44	Teruel
		44089	Cubla	44	Teruel
		44092	Cuervo (El)	44	Teruel
		44094	Cuevas Labradas	44	Teruel
		44097	Escorihuela	44	Teruel
		44111	Fuentes Calientes	44	Teruel
		44115	Galve	44	Teruel
		44130	Jorcas	44	Teruel
44135	Libros	44	Teruel		
44136	Lidón	44	Teruel		
44156	Monteagudo del Castillo	44	Teruel		

		44175	Orrios	44	Teruel
		44177	Pancrudo	44	Teruel
		44181	Peralejos	44	Teruel
		44182	Perales del Alfambra	44	Teruel
		44185	Pobo (El)	44	Teruel
		44195	Rillo	44	Teruel
		44196	Riodeva	44	Teruel
		44209	Santa Eulalia	44	Teruel
		44216	Teruel	44	Teruel
		44218	Tormón	44	Teruel
		44226	Torrelacárcel	44	Teruel
		44228	Torremocha de Jiloca	44	Teruel
		44234	Tramacastiel	44	Teruel
		44239	Valacloche	44	Teruel
		44250	Veguillas de la Sierra	44	Teruel
		44261	Villarquemado	44	Teruel
		44263	Villastar	44	Teruel
		44264	Villel	44	Teruel
		44266	Visiedo	44	Teruel
		Gúdar y Maestrazgo	Maestrazgo	44021	Allepuz
44044	Bordón			44	Teruel
44059	Cantavieja			44	Teruel
44060	Cañada de Benatanduz			44	Teruel
44071	Castellote			44	Teruel
44088	Cuba (La)			44	Teruel
44106	Fortanete			44	Teruel
44126	Iglesuela del Cid (La)			44	Teruel
44149	Mirambel			44	Teruel
44150	Miravete de la Sierra			44	Teruel
44151	Molinos			44	Teruel
44183	Pitarque			44	Teruel
44236	Tronchón			44	Teruel
44260	Villarluengo			44	Teruel
44262	Villarroya de los Pinares	44	Teruel		
Albarracín y Jiloca		44009	Albarracín	44	Teruel

	Sierra de Albarracín	44041	Bezas	44	Teruel
		44045	Bronchales	44	Teruel
		44052	Calomarde	44	Teruel
		44109	Frías de Albarracín	44	Teruel
		44117	Gea de Albarracín	44	Teruel
		44119	Griegos	44	Teruel
		44120	Guadalaviar	44	Teruel
		44127	Jabaloyas	44	Teruel
		44157	Monterde de Albarracín	44	Teruel
		44159	Moscardón	44	Teruel
		44163	Noguera de Albarracín	44	Teruel
		44174	Orihuela del Tremedal	44	Teruel
		44189	Pozondón	44	Teruel
		44197	Ródenas	44	Teruel
		44198	Royuela	44	Teruel
		44199	Rubiales	44	Teruel
		44204	Saldón	44	Teruel
		44215	Terriente	44	Teruel
		44217	Toril y Masegoso	44	Teruel
		44229	Torres de Albarracín	44	Teruel
		44235	Tramacastilla	44	Teruel
		44243	Valdecuencia	44	Teruel
		44249	Vallecillo (El)	44	Teruel
		44257	Villar del Cobo	44	Teruel
		Gúdar y Maestrazgo	Gúdar-Javalambre	44002	Abejuela
44010	Albentosa			44	Teruel
44012	Alcalá de la Selva			44	Teruel
44026	Arcos de las Salinas			44	Teruel
44048	Cabra de Mora			44	Teruel
44054	Camarena de la Sierra			44	Teruel
44070	Castellar (El)			44	Teruel
44103	Formiche Alto			44	Teruel
44113	Fuentes de Rubielos			44	Teruel
44121	Gúdar			44	Teruel
44137	Linares de Mora	44	Teruel		

		44143	Manzanera	44	Teruel
		44158	Mora de Rubielos	44	Teruel
		44160	Mosqueruela	44	Teruel
		44165	Nogueruelas	44	Teruel
		44171	Olba	44	Teruel
		44192	Puebla de Valverde (La)	44	Teruel
		44193	Puertomingalvo	44	Teruel
		44201	Rubielos de Mora	44	Teruel
		44206	San Agustín	44	Teruel
		44210	Sarrión	44	Teruel
		44231	Torrijas	44	Teruel
		44240	Valbona	44	Teruel
		44244	Valdelinares	44	Teruel
		Bajo Aragón de Teruel	Matarraña / Matarranya	44027	Arens de Lledó
44037	Beceite			44	Teruel
44049	Calaceite			44	Teruel
44086	Cretas			44	Teruel
44105	Fórnoles			44	Teruel
44108	Fresneda (La)			44	Teruel
44114	Fuentespalda			44	Teruel
44141	Lledó			44	Teruel
44147	Mazaleón			44	Teruel
44154	Monroyo			44	Teruel
44179	Peñarroya de Tastavins			44	Teruel
44187	Portellada (La)			44	Teruel
44194	Ráfales			44	Teruel
44223	Torre de Arcas			44	Teruel
44225	Torre del Compte			44	Teruel
44245	Valdeltormo	44	Teruel		
44246	Valderrobres	44	Teruel		
44247	Valjunquera	44	Teruel		