



OLA DE CALOR

Las temperaturas muy extremas y el exceso de calor producen una pérdida de líquidos y sales minerales (cloro, potasio, sodio, etc.) necesarios para el organismo. Este hecho puede agravar una enfermedad crónica o provocar deshidratación y agotamiento.

El grupo de mayor riesgo frente a los efectos del calor, lo constituyen las personas de edad avanzada, sobre todo aquellas mayores de 75 años. Los niños pequeños, sobre todo los menores de cuatro años, las personas obesas y los indigentes constituyen otros grupos de población de riesgo, en donde también cabe incluir a aquellos que consumen alcohol de manera excesiva.

Si la exposición a temperaturas tan elevadas se prolonga, se puede sufrir un *golpe de calor*, que es una situación que puede acabar siendo grave. Hay algunos síntomas que nos pueden ayudar a alertar que alguien está sufriendo un golpe de calor: una temperatura muy alta, dolor de cabeza, sed intensa, convulsiones, somnolencia o pérdida del conocimiento. Ante estos síntomas, traslade a la persona a un lugar más fresco, proporcionele agua, mójela y déle aire. Y avise urgentemente a los servicios sanitarios (**112**).

RECOMENDACIONES:

1. En casa, controle la temperatura

- Durante las horas de sol, cierre las persianas de las ventanas donde éste incida.
- Abra las ventanas de casa durante la noche, para refrescarla.
- Esté en las estancias más frescas.
- Recorra a algún tipo de climatización (ventilador, aire acondicionado) para refrescar el ambiente. Si no tiene aire acondicionado, intente pasar como mínimo dos horas al día en lugares climatizados (centros comerciales, cines...)
- Tome duchas frescas de una manera frecuente.



2. En la calle, evite el sol directo



- Lleve gorra o gorro.
 - Utilice ropa ligera (de algodón), de colores claros y que no sea ajustada.
 - Procure caminar por la sombra, estar debajo de una sombrilla cuando esté en la playa y descansar en lugares frescos de la calle o en espacios cerrados que estén climatizados.
 - Lleve agua y beba con frecuencia.
 - Mójese un poco la cara e incluso la ropa.
 - Vigile en los trayectos en coche durante las horas de más sol.
- Nunca deje a los niños en el coche con las ventanas cerradas.

3. Limite la actividad física en las horas de más calor

- Evite salir en las horas del mediodía, que es cuando hace más calor.
- Reduzca las actividades intensas.



4. Beba con frecuencia y vigile la alimentación

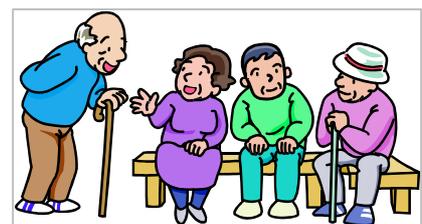


- Beba agua y zumos de frutas tanto como pueda. Incluso sin tener sed.
- No tome bebidas alcohólicas.
- Evite las comidas muy calientes y las que aportan calorías.

5. Ayude a los demás

Si conoce a gente mayor o enferma que vive sola:

- Intente visitarlos una vez al día.
- Ayúdeles a seguir estos consejos.
- Si toman medicación, revise con su médico si esta puede influir en la termorregulación y si se tiene que ajustar o cambiar.





6. Infórmese bien

- Infórmese de los horarios de los centros de atención primaria que tenga más cerca, tanto de su municipio como del lugar donde vaya de vacaciones.
- **012** y **900 161 161**. Recuerde estos números de **INFOSALUD**, que atiende diariamente, durante las 24 horas. Aquí le indicarán los centros sanitarios abiertos y le darán consejos de salud.
- Recuerde que en las farmacias puede obtener información sobre cómo se pueden evitar los problemas causados por el calor.
- Siga las predicciones meteorológicas que le puedan anticipar los días más calurosos:
 - Centro de Estudios Ambientales del Mediterráneo CEAM: Sistema de vigilancia de temperaturas a tres días – hoy – mañana - pasado mañana:



<http://www.ceam.es/ceamet/vigilancia/temperatura/temperatura.html>

