

Calor y salud

¿Qué es una ola de calor?

Las Olas de Calor son episodios de temperaturas extremas muy altas que pueden tener consecuencias sobre la salud de la población: dermatitis, edemas, quemaduras, insolación, calambres, lipotimia, etc. y en algunos casos consecuencias más graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor que puede llegar a ser mortal o dejar importantes secuelas.

Población más vulnerable

Los grupos de población más vulnerable a los efectos del calor son, las personas mayores, los recién nacidos y los lactantes, las mujeres embarazadas y las que están en periodo de lactancia, las personas con enfermedades crónicas y las personas sin hogar o que viven en hogares insalubres.

Recomendaciones para prevenir los efectos del calor

El riesgo más grave es el **Golpe de calor**, pero existen otras situaciones de agotamiento por calor y/o aparición de calambres que requieren también de cuidados de rehidratación. **Si tiene una gran sudoración junto con sensación de debilidad o mareo, o si aparecen calambres musculares, dolor de cabeza, náuseas, etc., debe cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.**

Si se nota indispuesto por el calor pida ayuda, y si los síntomas se agravan, consultar con su Centro de Salud o llamar al 112.



Hidratarse:

Beba con frecuencia bastante agua o bebidas isotónicas (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed.

No abuse de bebidas con alcohol, con mucha cafeína o muy azucaradas, pues pueden hacerle perder más líquido corporal.



Comer

Haga comidas ligeras y que ayuden a reponer las sales minerales perdidas con el sudor (gazpachos ligeros, ensaladas frías, verduras, etc.) y evite comidas copiosas y calientes.

Coma con moderación, evitando excesos. Los variados tipos de verduras y hortalizas, ensaladas, gazpacho, etc., así como la fruta de verano (sandía, melón, etc.) son muy recomendables por su alto contenido en agua y sales minerales.

Exterior:

- ✓ Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- ✓ Protéjase frente a las radiaciones solares: Utilice ropa ligera de colores claros y que deje transpirar, cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra y utilice protección solar, para prevenir, además de las insolaciones, el cáncer de piel.



- ✓ Permanezca durante el mayor tiempo posible en los lugares más frescos, a la sombra o climatizados y refréscuese siempre que lo necesite.
- ✓ No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor y no realice deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00 horas).

Vehículos

Si es posible, aparcas el vehículo en una zona sombreada o evita que le dé el sol directamente en la parte delantera (zona volante): utilizar parasoles en las lunas delantera y trasera

Nunca deje a nadie, personas o mascotas, en un vehículo expuesto al sol en verano, sobre todo niños pequeños, ancianos o enfermos crónicos.



El verano en Extremadura

En los meses de verano en la Comunidad de Extremadura, predomina el tiempo seco con altas temperaturas, superando algunos días los 40° C, con cielo mayormente despejado la mayor parte del verano.

Extremadura tiene una de las medias de temperatura más alta del territorio nacional en la época del verano.

Tanto trabajando a la intemperie, como saliendo a la calle y disfrutando en piscinas, ríos o playas, se debe tener protección adecuada a la climatología adversa de tan elevadas temperaturas.

Las horas de mayor calor, es decir, donde más inciden los rayos solares, están comprendidas entre las 11 horas de la mañana hasta las 17 de la tarde.

Protocolo de primeros auxilios

- ❖ Contactar con el 112 urgentemente.
- ❖ Ubicar a la persona afectada en una zona sombreada y fresca.
- ❖ Acompañarla hasta la llegada de los servicios de emergencia.
- ❖ No forzarla a beber.
- ❖ Para bajar su temperatura corporal:
 - ✓ Retirar la ropa.
 - ✓ Abanicar para refrescar la piel.
 - ✓ Aplicar paños de agua fría en el rostro y la cabeza.
 - ✓ Refrescar con agua fresca el resto del cuerpo.



¡juntos para mejorar nuestra salud!