

OLA DE CALOR

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud especialmente en personas mayores, enfermos crónicos o niños. Estos son algunas recomendaciones útiles para protegerse del calor:

- ✓ Beba con frecuencia bastante agua, zumos de frutas, refrescos o bebidas isotónicas (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed.
- ✓ No abuse de bebidas con alcohol, mucha cafeína o muy azucaradas pues pueden hacerle perder más líquido corporal.
- ✓ 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.
- ✓ Protéjase del sol y evite salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- ✓ En casas baje las persianas y los toldos de las fachadas expuestas al sol.
- ✓ 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).
- ✓ Utilice ropa ligera de colores claros y que deje transpirar, y en el exterior cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra.
- ✓ Nunca deje a nadie, sobre todo niños pequeños, ancianos o enfermos crónicos, en un vehículo expuesto al sol en verano.
- ✓ En caso de que esté tomando algún medicamento, o si nota síntomas no habituales o que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera en su centro de salud o a su farmacéutico.
- ✓ Si se nota indispuesto por el calor pida ayuda a un pariente o a un vecino. Si no tiene a nadie cercano, llame a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.
- ✓ Infórmese del estado de salud de las personas vecinas que viven solas y ayúdeles, poniéndoles en contacto con los Servicios Sociales de su localidad.
- ✓ 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.
- ✓ Y si los síntomas se agravan, consultar con su Centro de Salud o llamar al 112

GOLPE DE CALOR

Una exposición prolongada al calor es el denominado golpe de calor que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato. Algunos síntomas que nos pueden ayudar a reconocer un “golpe de calor” son, entre otros, los siguientes:

- **Temperatura corporal elevada**, hasta de 40° C.
- **Piel caliente, enrojecida y seca** (sin sudor).
- **Dolores de cabeza, náuseas**, somnolencia y sed intensa.
- **Confusión**, convulsiones y pérdida de conciencia.

- Una persona que sufre un golpe de calor, se encuentra en una situación grave y requiere ayuda inmediatamente.
- **Llame cuanto antes al 112** y/o asistencia socio sanitaria más cercana.
- Mantenga a la persona tumbada.
- Refresque rápidamente el cuerpo, mediante toallas húmedas o abanicos.
-