

PREVENCIÓN DE LA OLA DE CALOR

Cada año el intenso calor pone en riesgo a mucha gente, sobre todo a niños y ancianos que suponen los grupos de riesgo, porque afecta al sistema de control de la temperatura.

A causa del calor, el cuerpo ya no puede controlar su temperatura, se eleva rápidamente produciendo lo que se conoce como “**Golpe de Calor**”.

Problemas que pueden producirse en una ola de calor:

Sus síntomas son:

- Temperatura elevada.
- Piel roja, caliente y seca.
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolor de cabeza palpitante.
- Mareo, náuseas y confusión.
- Puede llegar a la pérdida de consciencia.

Tratamiento:

Trate de conseguir ayuda médica. Bajar la temperatura llevando a la persona afectada a un lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha. Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

También puede producirse “agotamiento por calor”:

Sus síntomas son:

- Piel fresca y húmeda.
- Pulso rápido y débil.
- Respiración acelerada y poco profunda.
- Sin tratamiento puede dar un ataque cardíaco, especialmente en enfermos del corazón.

Tratamiento:

El mismo que en el caso anterior, pudiendo tomar líquidos que no estén desaconsejados. Otros problemas frecuentes son calambres que se tratan con descanso y tomando zumos diluidos o bebidas para deportistas.



¿Qué podemos hacer para protegernos de la ola de calor?



En el exterior:

- Permanecer a la sombra durante la mayor parte del tiempo de exposición.
- Evitar las actividades en el exterior a las horas centrales del día, sobre todo aquellas de mayor intensidad.

- Si es inevitable realizar actividades en el exterior es muy importante descansar de vez en cuando, refrescarse, hidratarse y protegerse del sol (gorras, cremas solares, etc.).

En el hogar:

- Permanecer en las estancias más frías.
- Bajar las persianas, toldos, cortinas para evitar que el sol pueda entrar de forma directa.
- Evitar el uso de máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas.

- Usar abanicos, ventiladores y otros medios de los que se disponga. El uso de ventilador requiere que las ventanas estén abiertas mientras que si se utiliza el aire acondicionado se deben cerrar las mismas.



En el automóvil:

- Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.
- Use el aire acondicionado o las ventanas.
- Cuando el trayecto sea largo no olvide descansar y refrescarse.

A nivel personal:

- Uso de ropa ligera, no apretada y de colores claros.
- Protéjase la cabeza con sombreros o gorras.
- Use calzado fresco y cómodo que transpire.

En las comidas:

- Se recomiendan comidas ligeras con alto contenido en frutas y verduras.
- Beba líquidos en abundancia.
- Evite bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.



TELÉFONOS DE INTERÉS:

- Centro de información y Coordinación de Urgencias (CICU):
900-161-161
- Centro de Coordinación de Emergencias (CCE):
112

