

‘En guardia contra el calor’: la campaña de Cruz Roja para protegerse de las olas de calor este verano

- El calor puede ser potencialmente mortal, aunque puede prevenirse con acciones sencillas
- Cruz Roja impulsa la prevención activa, la conciencia constante, la responsabilidad compartida y la resiliencia

24 de junio de 2024. Los últimos datos proporcionados por la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) indican un aumento extremo de las temperaturas en los próximos meses. Conscientes de esta situación y de su significativo impacto en la salud de las personas, Cruz Roja lanza su campaña '**En guardia contra el calor**' para preparar, concienciar y proteger a la población, con especial atención a los grupos más vulnerables, frente a los peligros de las olas de calor que afectan a España. **2023 fue el año más caluroso jamás registrado**, con olas de calor mortales en todo el mundo que mostraron que cualquier persona puede estar en riesgo por el calor extremo, aunque su impacto afecta de manera más desproporcionada a las personas más vulnerables. **Agua-sombra-descanso son siempre la clave.**

El calor puede ser potencialmente mortal y sus efectos, que **pueden prevenirse con acciones sencillas y de bajo coste**, no han de ser menospreciados. Las personas que corren el mayor riesgo de verse afectadas por el calor son los niños y niñas pequeños, las personas mayores, las personas con afecciones crónicas de salud (como enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes y problemas de salud mental), las personas que trabajan al aire libre y las personas que viven aisladas. De igual modo es importante tener en cuenta que el calor extremo puede tener efectos significativos sobre la medicación, como la alteración en la eficacia de los medicamentos, el aumento del riesgo de deshidratación, la interferencia con la regulación de la temperatura corporal y los efectos secundarios agravados. Con actuaciones sencillas de almacenamiento y no exposición podemos prevenir estos efectos.

Especial atención merece el efecto de isla de calor urbano, que se produce cuando las temperaturas aumentan en las ciudades muy urbanizadas y permanecen más altas durante la noche, en comparación con las áreas rurales circundantes.

Con esta campaña, Cruz Roja impulsa la **prevención activa, la conciencia constante, la responsabilidad compartida y la resiliencia** para enfrentar los desafíos del calor extremo. Incide en la prevención mediante la hidratación, el uso de ropa ligera y evitar la exposición al sol en las horas más calurosas como claves imprescindibles para evitar los golpes de calor antes de que aparezcan sus primeros síntomas. Igualmente, recuerda la importancia de mantenerse siempre alerta a los riesgos del calor para proteger especialmente a las personas en situación de vulnerabilidad, como niños, niñas y personas mayores, y enfatiza nuestra responsabilidad individual para protegernos mutuamente y ayudar a nuestras personas allegadas a mantenerse seguras. La campaña de Cruz Roja no olvida la resiliencia y adaptación, al destacar que con preparación podemos enfrentar mejor los desafíos del calor extremo y minimizar sus efectos negativos.

Cruz Roja también invita a la **participación de la ciudadanía** con actividades de información y sensibilización, talleres con grupos organizados de participantes, distribución de material informativo y de sensibilización que se desplegarán en la vía pública en los diferentes ámbitos territoriales.

Se desplegarán de igual modo, **llamadas telefónicas de información y seguimiento** (con especial atención a personas mayores en situación de soledad no deseada), acciones sobre promoción y sensibilización acerca de los riesgos y consejos útiles, así como acompañamiento a recursos sanitarios y la organización de sesiones de formación y prevención.

Vinculado al voluntariado de la Institución y con el objeto de ampliar la **red de 'guardianes contra el calor'**, este verano se pondrá también *en guardia* en las redes sociales. Cruz Roja lanzará en sus canales digitales, entre otras actividades un **desafío fotográfico** en el que las personas participantes podrán subir una foto, objeto o emoji que represente un hábito saludable ante la ola de calor usando el hashtag **#EnGuardiaContraElCalor**, y a través de los comentarios de sus **publicaciones de campaña**, se compartirán tips o recetas que promuevan los hábitos más saludables.

Lo más básico

Conocedores de que la prevención y protección frente a temperaturas elevadas son un factor clave, Cruz Roja recuerda que se debe **beber agua** y líquidos con frecuencia, aunque no se sienta sed, y evitar bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas que pueden favorecer la deshidratación. Es fundamental **prestar atención a los grupos de riesgo** como bebés y menores de edad, lactantes, embarazadas, personas mayores y personas con enfermedades que pueden verse más afectadas por las olas de calor. También se recomienda permanecer el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refrescarse siempre que sea necesario. Se aconseja **reducir la actividad física** y evitar realizar deportes al aire libre durante las horas centrales del día, **usar ropa ligera, holgada** y que permita la transpiración, y **nunca dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado**, especialmente a niños y niñas, personas mayores o con enfermedades crónicas.

En cuanto a los **medicamentos**, es importante recordar que deben mantenerse en un lugar fresco, ya que el calor puede alterar su composición y efectos, y se recomienda consumir comidas ligeras como ensaladas, frutas, verduras y zumos que ayuden a reponer las sales minerales perdidas por el sudor.

También recuerda que es vital, ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas, consultar a un profesional sanitario.

Consejos para mantener el hogar más fresco:

- Ventila la casa por la noche, si la temperatura exterior es más fresca que la interior
- Durante los momentos del día en que la temperatura exterior es superior a la interior, mantén las ventanas cerradas y utiliza cortinas y persianas para evitar la mayor cantidad de sol directo en el interior de la vivienda.
- Evita la elaboración de comidas copiosas y de largo periodo de cocinado y procure elaborar recetas frías. Si no fuera posible, cubre las ollas para reducir la humedad interior.
- Apaga el mayor número de dispositivos electrónicos posible.

Consejos ante el calor:

Ante el calor, **mantén tu cuerpo fresco e hidratado:**

- Bebe agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína.
- Haz comidas ligeras (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos...), que ayuden a reponer las sales minerales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).

Ante el calor, **viste o usa:**

- Ropa ligera, de colores claros y que transpire.
- Sombreros, gorras, etc. que cubran la cabeza, cara, orejas, sienes...
- Calzado fresco, cómodo y que transpire.
- Gafas de sol adecuadas (protección 100% frente a rayos ultravioletas y radiación azul visible).
- Protección solar en zonas expuestas de la piel

Organiza tus actividades en la calle, el campo...

- Centraliza las actividades en el exterior durante las primeras o últimas horas del día, al atardecer.
- Evita salir y realizar actividades extenuantes (correr, pasear, hacer ejercicio, etc.) durante las horas centrales del día.
- Si tienes que permanecer en exteriores:
 - procura permanecer a la sombra o lejos del calor;
 - usa la ropa, complementos (sombrero, gafas de sol, etc.) y el calzado recomendado para el calor
 - aplica la protección solar adecuada a tu piel (incluyendo labial) previo a la exposición (30 minutos antes de salir de casa) y renuévela regularmente;
 - bebe agua regularmente; come ligero; refréscate la cabeza...

Al salir de viaje

- No dejes a niñas, niños, personas mayores ni animales en vehículos estacionados.
- Viaja con el aire acondicionado o abriendo las ventanas.
- Ten cuidado con los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar o salir del coche.
- Hidrátate abundantemente durante el viaje.

Ante problemas de salud

- Consulta con tu médica o médico de referencia acerca de las medidas suplementarias a adoptar si padeces alguna enfermedad de riesgo.
- Sigue tomando tus medicamentos de acuerdo a las recomendaciones médicas. No te automediques
- Mantén el contacto con las personas consideradas más vulnerables (llamadas o visitas) para poder valorar su situación concreta y prevenir efectos graves de las altas temperaturas.

RECURSOS AUDIOVISUALES

Hábitos saludables ante las olas de calor - Cruz Roja

Sobre Cruz Roja

Cruz Roja Española, que celebra este año su 160 aniversario, pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda y la dignidad lleguen a todas las personas en cualquier lugar, y en todo momento y circunstancia. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 254.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,8 millones de personas. Todo ello con el apoyo de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española continúa con su lucha contra todas las formas de vulnerabilidad adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 191 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.