

CONSEJOS PARA ENFRENTARSE A UNA OLA DE CALOR



Mantenerse alejado del calor y evitar salir y realizar actividades extenuantes durante el momento más caluroso del día.

Se debe tratar de buscar siempre la sombra, no dejar a niños y niñas o animales en vehículos estacionados y, si es posible, pasar 2-3 horas del día en un lugar fresco.



Mantener el hogar fresco. Usar el aire nocturno para enfriar su hogar.

Reducir la carga de calor en la casa durante el día usando persianas y apagando la mayor cantidad posible de dispositivos eléctricos.



Mantener el cuerpo fresco e hidratado.

Se debe utilizar ropa ligera que transpire y de colores claros, tomar duchas o baños fríos y beber agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína. Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).



Si tiene que permanecer en el exterior, hay que procurar estar a la sombra.

Usar ropa ligera y de color claro, protegerse del sol, usar sombrero, protección solar y gafas de sol adecuadas. También utilizar un calzado fresco, cómodo y que transpire.



Las personas vulnerables pueden necesitar ayuda en los días calurosos.

Si tiene familiares, amigos o vecinos que pasan muchas horas solos, intente contactar con ellos y ayúdelos a obtener consejos y apoyo mientras respeta las recomendaciones de distanciamiento físico.



Si tiene problemas de salud, consulte con su médico.

Acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar si padece alguna enfermedad de riesgo. Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.



Si se encuentra mal a consecuencia del calor, pare la actividad que esté desarrollando.

Intente situarse en un lugar fresco y pida ayuda. Si tiene síntomas relacionados con la COVID-19, recuerde permanecer en casa.

¿QUÉ HACER ANTE UNA PERSONA CON UN GOLPE DE CALOR?

Si se presentan síntomas tales como calambres, dolor de cabeza, mareos, náuseas o fatiga de forma prolongada (más de una hora), o se agravan, hay que contactar con el centro sanitario. Si nos encontramos con una persona que está sufriendo un golpe de calor, también podemos aplicar las siguientes sugerencias:

- + Llame, antes que nada, al teléfono de emergencias 112.**
- + Coloque a la persona en un lugar a la sombra.**
- + Quítele la ropa para airearle.**
- + Si está consciente, colóquela la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua.**
- + Conviene refrescarle con agua fría o hielo, sobre cara y axilas.**
- + Si está inconsciente, colóquela tumbado de lado con las piernas flexionadas.**
- + Recuerde que no debe darle líquidos a una persona inconsciente.**