

En caso de una ola de calor le recomendamos que:

- Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).
- Beba más líquido, sin esperar a tener sed. Sobre todo agua y zumos de fruta ligeramente fríos.
- Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día. No tome comidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la actividad física.
- Descanse con frecuencia a la sombra.
- Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombreros, gafas de sol y cremas protectoras solares.
- Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.
- Cuando esté en la casa, utilice las habitaciones más frescas.
- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.
- Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas.
- Cuando estacione el coche no deje en el interior a niños, ancianos o animales con las ventanillas cerradas.
- Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor (ancianos y niños).
- Los efectos que produce el calor son: calambres, por pérdida de sales, agotamiento (malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa) y deshidratación (decaimiento y sensación de postración).
- Los síntomas del golpe de calor son: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40º, inestabilidad al andar, mareos y se puede llegar a tener convulsiones.

En caso de tener que actuar ante un golpe de calor tendremos que:

Llamar a los servicios de emergencia.

Colocar al enfermo en un lugar de sombra, quitarle la ropa para airearle.

Si está consciente, colóquele la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua en pequeñas dosis.

Refrésquele con agua fría o hielo, sobre todo la cara y las axilas, no le meta en la bañera para enfriarle.

Si está inconsciente tumbelo de lado, con las piernas flexionadas.

Nunca ofrezca líquidos a personas inconscientes.