



RECOMENDACIONES ANTE LA OLA DE CALOR

Las altas temperaturas pueden producir problemas en la salud si no se toman las medidas preventivas adecuadas.

Por eso, y ante la persistencia de la ola de calor en gran parte del país se recomienda a la población –en especial en niños, personas mayores de 65 años y a quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, obesidad y/o diabetes– adoptar medidas y cuidados especiales, tales como:

- *Tomar mucha agua durante todo el día.*
- *Evitar las comidas abundantes. Consumir alimentos frescos, como frutas y verduras.*
- *Evitar las bebidas alcohólicas, muy dulces y las infusiones calientes.*
- *Usar ropa suelta, de materiales delgados y de colores claros.*
- *No realizar ejercicios físicos en ambientes calurosos. Tomar líquido antes de comenzar cualquier actividad al aire libre.*
- *Protegerse del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla.*
- *Usar cremas de protección solar (SPF en inglés), factor 15 o más.*
- *Evitar actos públicos o juegos en espacios cerrados sin ventilación.*

A los lactantes y niños pequeños:

- ***Darle el pecho a los lactantes con más frecuencia.***
- ***Hacerlo beber agua fresca y segura.***
- ***Trasladarlo a lugares frescos y ventilados.***
- ***Ducharlo o mojarle todo el cuerpo con agua fresca.***

Para el resto de la población: si una persona siente mareos o se desvanece, hay que acostarla en un lugar fresco, bajo techo. Se le puede ofrecer una bebida rehidratante, pero nunca infusiones calientes ni muy dulces. Colocar agua fría en las muñecas proporciona alivio.

Si la temperatura corporal aumenta, hay que sacar la ropa de la persona afectada, pasar una esponja mojada por la cara, y, en lo posible, dar un baño corporal con agua helada. También es útil utilizar paños fríos y bolsas de hielo en la cabeza.

Los ancianos y quienes trabajan en ambientes calurosos y húmedos tienen mayor riesgo de sufrir un golpe de calor, que debe ser tratado inmediatamente. En estos casos, la temperatura corporal se eleva por encima de los 40 grados, el pulso se vuelve fuerte y rápido, se producen cambios en el estado de conciencia (somnolencia), la sudoración cesa y la piel se observa seca, caliente y enrojecida.

Otros síntomas de alerta son dolor de cabeza, sensación de fatiga y sed intensa, náuseas y vómitos, calambres musculares, convulsiones y sudoración importante que



cesa repentinamente y somnolencia y respiración alterada. Frente a ellos, es imprescindible concurrir rápidamente a la consulta médica en el centro de salud más cercano.



- 2 -