

### ¿Qué entendemos por “Ola de Calor”?

Se refiere a la situación de calor intenso, frecuentemente muy húmedo, que abarca a una extensa zona geográfica y que se mantiene durante varios días consecutivos.

### ¿Quiénes tienen más peligro cuando se produce una ola de calor?

- Los niños menores de cinco años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Personas muy obesas.
- Personas con una actividad que requiere bastante esfuerzo físico y en lugares con fuentes de calor.
- Personas enfermas o que tomen determinados medicamentos.

### ¿Qué se puede hacer en los días muy caluroso?

- **Tome abundantes líquidos**, especialmente si está haciendo un esfuerzo físico. Tenga en cuenta que las bebidas alcohólicas o con cafeína aumentan la pérdida de líquidos, por lo que son menos recomendables. Tampoco es recomendable, para la salud, tomar líquidos excesivamente fríos ni azucarados.
- **Aporte sales minerales a su cuerpo**, a través de las bebidas, para reemplazar las pérdidas que se producen con el sudor. Las bebidas para deportistas pueden ser muy adecuadas. Si toma este tipo de bebidas o comidas saladas y tiene restringido el consumo de sal por su médico, consúltelo antes.
- **Coma pequeñas cantidades de comida**, con frecuencia y preferiblemente ricas en frutas y verduras, reduciendo las ricas en proteínas como las carnes.
- **Use ropa apropiada**, la más adecuada es la fina, no apretada y que cubra la mayor superficie posible y de colores claros.
- **Protección para los rayos solares**, no tome el sol a las horas de más radiación solar, siempre con protección solar de factor 15 ó más, aplicándose la crema en las zonas expuestas, 30 minutos antes, incluso antes de salir de casa, y protéjase la cabeza.
- **Evite esfuerzos físicos innecesarios**, cuando esté haciendo mucho calor, comience de forma lenta el ejercicio y aumentelo de forma gradual. Si se encuentra cansado, mareado, confundido o le parece que vaya a desmayarse, interrumpa su actividad y descanse en lugar fresco o al menos a la sombra.
- **Utilice el aire acondicionado**, si dispone de él, sin reducir de forma excesiva la temperatura ambiental.
- **Planee las actividades** en la mañana o al atardecer cuando las temperaturas no son tan altas.
- **Vigile a los niños y ancianos**, a partir de los 65 años se empieza a perder capacidad de responder a los cambios de temperatura y también pueden tener alterada la percepción de la sed. Compruebe su estado y su ingesta de líquidos.

- **No deje nunca a los niños, personas mayores o animales domésticos en un coche** aparcado durante los periodos de intenso calor, tenga en cuenta que las zonas de sol cambian en poco tiempo.

### ¿Qué problemas pueden producirse en una ola de calor y como se puede tratar?

Cuando a causa del calor, el cuerpo ya no puede controlar su temperatura, se eleva rápidamente produciéndose lo que comúnmente se conoce como “Golpe de Calor”.

#### Sus síntomas son:

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

#### Su tratamiento:

- Tratar de conseguir ayuda médica.
- Bajar la temperatura llevándolo a lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha.
- Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

### También se pueden producir “agotamiento por calor”

#### Sus síntomas son:

- Piel fresca y húmeda
- Pulso rápido y débil
- Respiración acelerada y poco profunda

Sin tratamiento puede producirse un ataque cardíaco, especialmente si esta enfermo del corazón.

#### Su tratamiento:

- El mismo que en el caso anterior, pudiendo tomar líquidos que no sean bebidas alcohólicas.

Otros problemas frecuentes, son los calambres, que se tratan con descanso y tomando zumos diluidos o bebidas para deportistas y las quemaduras solares, que se deben refrescar y consultar con su médico.

Recuerde que todos los consejos anteriores son de carácter general, las recomendaciones específicas para cada persona, se las puede facilitar su médico.

### Teléfonos de interés:

**Centro de Información y Coordinación de Urgencias (CICU): 900 161 161**  
**Centro de Coordinación de Emergencias (CCE): 112**