

Consellos de saúde**A SAÚDE DURANTE AS ONDAS DE CALOR**

A exposición mantida a temperaturas excesivas debidas ás condicións climáticas pode provocar diversos problemas de saúde e agravamento dos síntomas en persoas que sofren enfermidades crónicas. Estes riscos aparecen, loxicamente, na tempada do verán.

¿Cales son as persoas con máis risco?

- As criaturas nos primeiros 5 anos de vida.
- As persoas de idades avanzadas.
- As persoas con enfermidades crónicas, especialmente, cardiocirculatorias, respiratorias, renais ou mentais, as persoas diabéticas, as hipertensas e as obesas.

¿Qué medidas de precaución debemos tomar?**• Asegurar unha boa hidratación**

Cando sobe a calor ambiental o organismo, para manter a temperatura dentro da normalidade, transpira, súa e polo tanto perde auga e sales minerais. Se esta perda non se compensa, pódese producir unha deshidratación e aumentar progresivamente a temperatura corporal orixinando problemas de saúde de gravidade variable. É fundamental aumentar a inxestión de líquidos, preferentemente, auga ou zumes de froita natural, aínda que non se teña sede. Con frecuencia, a sede que senten as persoas maiores é inferior á que se correspondería coas súas necesidades de auga. Moitas veces, non senten sede, a pesar de teren diversos graos de deshidratación. Evitar as bebidas quentes, e todo tipo de bebidas alcohólicas. Facer comidas lixeiras, con sal, e a base de abundantes froitas e verduras frescas. Se, debido a algún problema de saúde, estivera a seguir unha dieta con restricción de líquidos ou sal, ou a tratamento con diuréticos, debe solicitar consello médico específico.

• No domicilio e noutros edificios

Baixar as persianas e abrir as xanelas para diminuír a temperatura dentro da casa. O uso de ventiladores pode ser unha forma de baixar un pouco a temperatura, ó facer circular o aire.

Poñer roupa lixeira, frouxa, larga, de cores claras que reflictan ben a luz, e de tecidos naturais pouco quentes. Se fora necesaria a exposición ao sol, usar sombreiros e un parasol. Refrescar o corpo cunha ducha ou o baño en auga morna nos momentos de calor máis intenso.

Evitar as aglomeracións de persoas en locais sen aire acondicionado e facer as actividades, preferentemente, á mañanciña cedo ou á tardiña pola fresca, especialmente as persoas con idades avanzadas ou que padecen enfermidades cardiovasculares.

• **Exposición directa ao sol**

Evitar o máis posible, os esforzos físicos innecesarios con exposición directa ao sol. Procurar lugares á sombra, frescos e aireados, e descansar ou diminuír o esforzo físico nas horas centrais do día.

Non deixar nunca unha criatura dentro dun vehículo estacionado ao sol nas horas de maior calor, nin por pouco tempo.

Utilizar cremas de protección solar cun índice de protección non inferior a 15. As queimaduras solares se son extensas e intensas poden dificultar a regulación da temperatura corporal.

Non levar á praia a bebés ou persoas de idade en días de moita calor, e de facelo, evitar as horas do mediodía e as primeiras da tarde. Evitar quedarse durmido tomando o sol.

Situacións de emerxencia

• **Esgotamento debido ao calor**

Síntomas e sinais de alerta : pel fría, pálida e húmida; cansazo, fraqueza ou desmaio; cambras e contracturas musculares en brazos ou pernas; dor de cabeza; náuseas e vómitos; pulso débil e rápido; respiración rápida e superficial.

Actuacións:

- Procurar axuda médica inmediata. Chamar ó teléfono 061
- Proporcionar descanso no lugar máis fresco e cómodo posible
- Enfriar o corpo: afrouxar ou sacar roupa, mollar con auga fresca, e abanicar.
- Dar de beber, se non hai vómitos ou inconsciencia, medio vaso de auga fresca, zume de froita natural ou unha bebida de deportistas con minerais, cada 15 minutos.

• **Golpe de calor**

É unha situación grave que pode causar secuelas ou incluso a morte.

Síntomas e sinais de alerta : temperatura corporal alta (máis de 39 graos); pel vermella, quente e seca; confusión mental ou perda da consciencia; pulso rápido; intensa dor palpitante de cabeza; náuseas ou vómitos.

Actuacións :

- Procurar axuda médica urxente a través do teléfono 061.
- Mentres chega, arrefriar o corpo: afrouxar e sacar roupa, meter o corpo na bañeira con auga fresca, ou mollalo abundantemente cunha manguera, esponxas ou toallas ben molladas no lugar máis fresco posible.
- Se houbera contraccións corporais involuntarias, inconsciencia ou vómitos, non dar líquidos.

**SE VOSTEDE É UNHA PERSOA MAIOR OU
CON ENFERMIDADES QUE VIVE SOA,
DURANTE AS TEMPADAS DE CALOR, PÍDALLE
A ALGUÉN QUE O CHAME POR TELÉFONO OU
O VISITE VARIAS VECES AO DÍA**

**ESTAS MEDIDAS SON RECOMENDACIÓNS
XERAIS. NON DUBIDE EN CONSULTAR CO
SEU MÉDICO. EL PODERÁ MODIFICALAS E
AXUSTALAS ÁS SÚAS CONDICIÓN
CONCRETAS.**



IMPRIMIR