

Infancia, personas mayores y con enfermedades crónicas, más expuestas a los efectos del calor

- Ante la llegada del verano, Cruz Roja recuerda pautas sencillas para prevenir problemas vinculados con las altas temperaturas.
- Debilidad, fatiga, dolor de cabeza, falta de apetito, insomnio o calambres son algunos de los efectos negativos que las altas temperaturas pueden tener sobre nuestra salud y que afectan especialmente a la población infantil y a las personas mayores.

En condiciones normales, cuando hace calor, el termostato interno de nuestro organismo produce sudor, que se evapora con el fin de refrescar el cuerpo. Los días de calor intenso obligan a que nuestro cuerpo haga un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura normal. Las altas temperaturas pueden tener una serie de efectos negativos sobre nuestra salud como calambres, deshidratación, insolación o golpe de calor, que son especialmente preocupantes en la población infantil y en las personas mayores.

El calor no afecta a todas las personas por igual, las más vulnerables son:

- Personas mayores (especialmente las que viven solas o son dependientes).
- Población infantil (especialmente menores de 4 años).
- Personas con enfermedades crónicas y en tratamiento con determinados fármacos.
- Personas con dificultades de comprensión, orientación, poca autonomía en la vida cotidiana y consumo de alcohol y otras drogas.

Con el fin de reducir los problemas derivados de las altas temperaturas, Cruz Roja recuerda una serie de pautas sencillas en el día a día para poder disfrutar del calor y del verano con más seguridad a partir de su campaña: *“Yo me protejo ante el calor”*.

En el exterior (en la calle, en el campo, etc.):

Se recomienda permanecer en la sombra, protegernos del sol (gafas, gorras), hidratarnos con frecuencia y evitar-siempre que sea posible- la realización de actividades en las horas donde se registran las temperaturas más altas.

En el hogar:

Debemos permanecer en las estancias más frescas y bajar persianas, toldos..., para evitar que el sol entre directamente.

En el automóvil:

Nunca dejar a los niños/as ni a las personas mayores en el interior de un vehículo cerrado. Se recomienda llevar líquidos para la hidratación y prestar especial atención a los cambios bruscos de temperatura al entrar y salir del vehículo.

A nivel personal:

Debemos refrescarnos e hidratarnos de forma continua, usar ropa ligera y de colores claros y calzado cómodo y fresco.

En las comidas:

Se aconseja realizar comidas ligeras (frutas, ensaladas, verduras...) y beber líquidos en abundancia (agua, zumos...), siempre que no exista contraindicación médica.

Si tiene algún problema 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 va a exponerse al sol:

Se debe utilizar protección solar adecuada y aplicarla 30 minutos antes de salir de casa, de forma generosa; renovarla regularmente. Proteger la cabeza y cuello (gorro, sombrero) y usar gafas de sol con protección frente a los rayos ultravioleta y radiación azul visible. Evitar el uso de productos sensibilizantes (perfumes alcohólicos).

En cualquier caso, si se encuentra mal por el calor, pare la actividad que esté haciendo, intente situarse en un sitio fresco y **pida ayuda**.

Antes de lanzarse al agua:

Se debe comprobar la profundidad de la zona, lanzarnos con los brazos extendidos, tomar precauciones extras en ríos, pantanos y embalses, evitar zonas de desagües, vigilar a los más pequeños y evitar consumir alcohol y drogas.

Por otra parte, Cruz Roja, colabora en la campaña "Tírate con la cabeza" de la Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas (ASPAYM), con el fin de ayudar a prevenir los accidentes provocados por las zambullidas.

RECURSOS AUDIOVISUALES

Consejos para protegerte del calor intenso

<http://www.cruzroja.tv/video/10163>

Álvaro García Serrano
Responsable de Comunicación

Cruz Roja en Álava
Tlfn. 945 22 22 22 ext. 8 | 678 40 14 43 | comunicacionalava@cruzroja.es