

Cruz Roja lanza unos consejos para protegerse del calor, prestando especial atención a las personas mayores (especialmente si viven solas o son dependientes) y a personas con enfermedades crónicas.

Los colectivos más vulnerables frente al COVID-19 son también los más expuestos a la ola de calor

- Los efectos adversos para la salud de las olas de calor se pueden prevenir en gran medida a través de buenas prácticas de salud pública, a la que se vez que se siguen los consejos para protegerse del COVID-19.
- Beber líquidos en abundancia, hacer comidas ligeras o mantener el hogar fresco son algunas de las recomendaciones de Cruz Roja ante la ola de calor.

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 obesidad o exceso de peso.
- Personas con dificultades de comprensión, orientación, poca autonomía en la vida cotidiana y consumo de alcohol y otras drogas.

“Se da la circunstancia de que los colectivos más expuestos ante la ola de calor son además los más vulnerables frente al COVID-19, como las personas mayores, especialmente si viven solas o son dependientes, y las personas con enfermedades crónicas, por lo que este año tendremos que hacer un doble esfuerzo para lograr que puedan protegerse ante la subida de las temperaturas”, explica Juan Jesús Hernández, médico del departamento de Salud de Cruz Roja.

“La buena noticia es que -según apunta el Dr Hernández- los efectos adversos para la salud de las olas de calor se pueden prevenir en gran medida siguiendo consejos muy sencillos y llenos de sentido común, que se añaden a los consejos para protegerse del COVID-19”.

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:

- **Mantenerse alejado/a del calor.** Evita salir y realizar actividades extenuantes durante el momento más caluroso del día. Aprovecha los horarios especiales de compra para

grupos vulnerables siempre que estén disponibles. Manténgase a la sombra, no deje a niños o animales en vehículos estacionados y, si es necesario y posible, pase 2–3 horas del día en un lugar fresco mientras respeta la distancia física de al menos 1 metro.

- **Mantener el hogar fresco.** Use el aire nocturno para enfriar su hogar. Reduzca la carga de calor dentro de casa durante el día usando persianas y apagando la mayor cantidad posible de dispositivos eléctricos.
- **Mantener el cuerpo fresco e hidratado.** Use ropa ligera y larga, tome duchas o baños fríos y beba agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína. Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Si tiene que permanecer en el exterior procure estar a la sombra,** use ropa ligera y de color claro, protéjase del sol, use sombrero y protector solar. Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.
- **Mientras se cuida, planifique ver a familiares, amigos y vecinos que pasan gran parte de su tiempo a solas.** Las personas vulnerables pueden necesitar ayuda en los días calurosos, y si alguien que conoce está en riesgo, ayúdelo a obtener consejos y apoyo mientras respeta las recomendaciones de distanciamiento físico.
- **Si tiene problemas 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.

Recursos audiovisuales

Declaraciones de Juan Jesús Hernández, doctor, Departamento de Salud de Cruz Roja:
www.flickr.com/photos/cruz_roja_esp/50058193016/

Álvaro García Serrano
Responsable de Comunicación

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

Nuestra forma de escribir refleja nuestra forma de pensar. Cruz Roja, con el lenguaje no sexista.