

# Consejos de Cruz Roja para combatir el calor

- **#CombateElCalor, la nueva campaña de Cruz Roja para prevenir los efectos adversos ante las altas temperaturas también en cursos de verano o el entorno laboral**

**12 de julio de 2022.** Se espera que las temperaturas aumenten en los próximos días, ejerciendo una gran presión sobre los sistemas de salud y de bienestar social y **posiblemente poniendo en peligro la vida y el bienestar de las personas vulnerables**. Por este motivo, Cruz Roja lanza **#CombateElCalor**, la nueva campaña que busca sensibilizar y **prevenir los efectos adversos que provocan las altas temperaturas, tanto con medidas prácticas para mantener más fresca la vivienda, como con recordatorios de autoprotección ante las olas de calor.**

**Las olas de calor son mortales**, pero las muertes por calor pueden prevenirse con acciones sencillas de bajo costo; si bien las olas de calor no tienen el mismo impacto visual impresionante que tienen otros desastres como inundaciones y ciclones, **son de los desastres naturales más mortales cuando llegan a ocurrir**. Las personas que corren el mayor riesgo de verse afectadas por el calor son los niños y niñas pequeños, las personas mayores, las personas con afecciones crónicas de salud (como enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes y problemas de salud mental), las personas que trabajan al aire libre y las personas que viven aisladas.

Mantener una **hidratación correcta** puede reducir los impactos del calor extremo; una de las formas más eficaces para combatir el calor es mantenerse bien hidratado y beber agua antes de sentir sed. Durante periodos de calor extremos, también se debe **evitar el consumo de bebidas que contienen cafeína y alcohol.**

Mantenerse fresco durante algunas horas al día puede ayudar al cuerpo a afrontar el calor extremo; hay lugares en la ciudad donde poder refrescarse, como parques o zonas con puntos de agua, así como lagos, piscinas, playas y ríos donde tomar un baño. En estos últimos casos, es importante recordar que los ahogamientos accidentales aumentan durante las olas de calor.

También es importante **cuidar el estado de salud de familiares, amistades y vecinos/as**, por lo que se recomienda verificar periódicamente cómo se

encuentran; si comienzan a mostrar signos de estrés severo por calor, es imprescindible ayudarles a refrescarse rápidamente y buscar asistencia médica de emergencia si fuera necesario. Los signos de golpe de calor o calor extremo incluyen vómitos, confusión, desorientación, piel seca y caliente y pérdida del conocimiento.

## Consejos para mantener el hogar más fresco

- Ventile su casa por la noche, si la temperatura exterior es más fresca que la interior
- Durante los momentos del día en que la temperatura exterior es superior a la interior, mantenga ventanas cerradas, y utilice cortinas y persianas para evitar la mayor cantidad de sol directo en el interior de la vivienda.
- Evite la elaboración de comidas copiosas y de largo periodo de cocinado; se recomienda elaborar recetas frías; si no fuera posible, cubra las ollas para reducir la humedad interior.
- Apaga la mayor parte de dispositivos electrónicos posible

## Consejos ante el calor

### Ante el calor, mantén tu cuerpo fresco e hidratado:

- Bebe agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína.
- Haz comidas ligeras (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos...), que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).

### Ante el calor, viste o usa:

- Ropa ligera, de colores claros y que transpire.
- Sombreros, gorras, etc. que cubran la cabeza, cara, orejas, sienes...
- Calzado fresco, cómodo y que transpire.
- Gafas de sol adecuadas (protección 100% frente a rayos ultravioletas y radiación azul visible).

### Organiza tus actividades en la calle, el campo...

- Centraliza las actividades en el exterior durante las primeras o últimas horas del día, al atardecer.
- Evita salir y realizar actividades extenuantes durante el momento más caluroso del día.

- Si tienes que permanecer en exteriores:
  - Procura permanecer a la sombra o lejos del calor;
  - Usa la ropa, complementos (sombrero, gafas de sol, etc.) y el calzado recomendado para el calor
  - Aplica protección solar adecuada a tu piel (incluyendo labial) previo a la exposición (30 minutos antes de salir de casa) y renuévala regularmente;
  - Bebe agua regularmente; come ligero; refréscate la cabeza...

### **Al salir de viaje**

- No dejes a niñas, niños, personas mayores ni animales en vehículos estacionados.
- Viaja con el aire acondicionado o abriendo las ventanas.
- Ten cuidado con los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar o salir del coche.
- Hidrátate abundantemente durante el viaje.

### **Ante problemas de salud**

- Consulta con tu médica o médico de referencia acerca de las medidas suplementarias a adoptar si padeces alguna enfermedad de riesgo.
- Sigue tomando tus medicamentos. No te automediques.
- Mantén el contacto con las personas consideradas más vulnerables (llamadas o visitas) para poder valorar su situación concreta y prevenir efectos graves de las altas temperaturas.

## **Consejos específicos para docentes y estudiantes:**

El calor puede tener un impacto negativo en la capacidad de concentración de los estudiantes, e incluso puede aumentar los pleitos y las peleas. Es crucial asegurarse de que docentes y estudiantes se mantengan seguros y seguras durante esta ola de calor.

- Asegúrate de que los y las estudiantes se mantengan una hidratación correcta. Instales a beber mucha agua antes de sentir sed.
- Considera cancelar y reprogramar los eventos deportivos hasta que haya pasado la ola de calor.

- Considera pasar las prácticas de deportes a horas más frescas del día, como temprano en la mañana.
- Si tu edificio tiene aire acondicionado, considera realizar los recreos y descansos en su interior. Si su edificio no tiene aire acondicionado, realiza los recreos o imparte las clases en lugares sombreados, si estuvieran más frescos que adentro.

## Consejos específicos para el entorno laboral:

El calor también puede tener un impacto negativo en las empresas. Es crucial asegurarse de que el entorno laboral se mantenga seguro durante esta ola de calor.

- Ajusta las horas de trabajo para que las personas pasen menos tiempo al aire libre durante las horas más calurosas del día.
- Asegúrate de que el personal tiene acceso a agua potable en todo momento.
- Asegúrate de que todos los espacios de trabajo se mantengan frescos.
- Se flexible con los horarios de trabajo, ya que el transporte público puede verse afectado por el calor.
- Promueve que el personal use ropa liviana, holgada y de colores claros para mantenerse frescos. Considera flexibilizar los requisitos de usar trajes y corbatas.
- Proporciona descansos frecuentes y ventilación adecuada a las personas mayores, a las mujeres embarazadas, a las personas con problemas crónicos de salud y a otras personas vulnerables.

**Recursos audiovisuales:** [Hábitos saludables ante las olas de calor - Cruz Roja](#)