

CUIDÁNDONOS FRENTE AL CALOR

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud, especialmente en personas mayores, enfermos crónicos o niños. Por ello es importante conocer y evitar estos riesgos y las medidas de prevención que se deben tomar en esta época del año.

Las altas temperaturas pueden provocar efectos tanto indirectos como directos en la salud de las personas. En cuanto a los efectos indirectos, el calor más intenso facilita la descompensación de enfermedades crónicas (sobre todo las respiratorias y las cardiovasculares).

Los efectos directos del calor son debidos por una parte a la pérdida de sales y agua con el sudor, y por otra, a la vasodilatación periférica, con menor disponibilidad de sangre en órganos vitales.

También pueden ser consecuencia de la exposición directa al sol, como las quemaduras solares o la insolación.

Estos efectos se pueden dar en todas las personas y afectarían al organismo en tres grados:

- **Estrés por calor** → Molestias y tensión psicológica asociadas a las altas temperaturas.
- **Agotamiento por calor** → Sed intensa, debilidad, ansiedad, mareos, dolor de cabeza o mal estado general. Aquí la temperatura corporal se eleva pero nunca por encima de 40 grados.
- **Golpe de calor** → Riesgo más grave. Puede provocar la muerte o secuelas importantes **si no hay un tratamiento inmediato**. Manifestaciones: temperatura corporal elevada (hasta de 40°C.), piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor), dolores de cabeza, náuseas, somnolencia, sed intensa, confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.

Ante un golpe de calor hay que actuar inmediatamente:

- Llamar al 112.
- Desvestir a la persona, colocarla tumbada y a la sombra.
- Refrescar con toallas o paños mojados con agua fría, abanicos, ventiladores...

Grupos vulnerables

Aunque cualquier persona que no tome las medidas de prevención adecuadas es susceptible a los efectos negativos del calor en su organismo, existe una serie de grupos más vulnerables a los efectos del calor:

- Personas mayores (especialmente de más de 80 años) y más si viven solas, en pisos altos o con malas condiciones de las viviendas.
- Personas mayores con demencias o trastornos cognitivos, personas que han sido dadas de alta hospitalaria recientemente.
- Discapacitados graves o pacientes terminales.

- Los niños y niñas, especialmente los de corta edad (menores de tres años, sobre todo los bebés).
- Pacientes con alguna patología crónica, especialmente cardiovascular, respiratoria, renal, hipertiroidismo, obesidad mórbida o enfermos mentales.
- Uso de ciertos fármacos (anticolinérgicos, barbitúricos, diuréticos, fármacos para patologías cardíacas...). Consultar siempre con su profesional sanitario de referencia.
- Alcohólicos.
- Personas en situación de mendicidad.
- Deportistas o trabajadores al aire libre.

Las siguientes medidas o recomendaciones son útiles para protegerse del calor y evitar estos efectos:

- Beber con frecuencia bastante agua, zumos de frutas, refrescos o bebidas isotónicas (al menos 2 litros diarios) aunque no se sienta sed. Y no abusar de bebidas con alcohol, con mucha cafeína o muy azucaradas pues pueden hacerle perder más líquido corporal.
- Realizar comidas más ligeras y que ayuden a reponer las sales minerales perdidas con el sudor (gazpachos ligeros, ensaladas frías, verduras, etc.), evitando las comidas copiosas.
- Protegerse del sol, evitando salir a la calle en las horas más calurosas del día. Al salir, utilizar ropa ligera de colores claros, cubrirse la cabeza con un sombrero o gorra y usar gafas de sol.
- Evitar esfuerzos y no realizar deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00 horas).
- Bajar las persianas y los toldos de las fachadas expuestas al sol.
- Permanecer durante el mayor tiempo posible en los lugares más frescos, a la sombra o climatizados y refrescarse siempre que se necesite.
- Nunca dejar a nadie, sobre todo niños pequeños, ancianos o enfermos crónicos, en un vehículo expuesto al sol en verano.
- Conservar adecuadamente los medicamentos. En caso de que se esté tomando algún medicamento y aparezcan síntomas no habituales, consultar a los profesionales sanitarios de referencia para valorar si es necesario modificar el tratamiento.
- Si notamos alguna indisposición por el calor, es conveniente pedir ayuda a las personas más próximas, convivientes o vecinos/as. Si aparece gran sudoración junto con sensación de debilidad o mareo, calambres musculares, dolor de cabeza, etc., hay que dejar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.
- Si los síntomas se agravan, consultar con su Centro de Salud o llamar al 112.
- Informarse del estado de salud de las personas vecinas que viven solas y ayudarles, poniéndoles en contacto con los Servicios Sociales de su localidad.

La Consejería de Sanidad dispone de un Plan de Vigilancia y Control de los Efectos en Salud de las Olas de Calor diseñado para minimizar sus consecuencias. Es un plan preventivo en el que se informa con antelación suficiente, tanto a la población general como a los profesionales sanitarios y de los servicios sociales, para que en caso de ola de calor, la población pueda adoptar las medidas de protección adecuadas. Se encuentra activado desde el 1 de junio hasta el 15 de septiembre.

Toda la información de este plan en <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>

Las personas pueden subscribirse de forma gratuita para recibir información diaria del nivel de alerta por calor que tendremos en los próximos días.

Esta información se puede recibir:

- mediante **correo electrónico**: recibirá un Boletín informativo con las previsiones de temperaturas máximas para el día en curso y los cuatro días siguientes, así como la temperatura máxima registrada el día anterior en nuestra Comunidad. Puede elegir recibirlo diariamente o sólo cuando se prevea nivel de riesgo moderado o alto.
- mediante **SMS**: en este caso recibirá en su teléfono móvil un aviso mediante SMS cuando el nivel de riesgo por temperaturas elevadas suponga un riesgo moderado o alto.
SMS: envíe **ALTACALOR** al **217035**. (Sólo SMS alertas)