



viernes 9 de julio de 2021

ESTE FIN DE SEMANA SE ESPERA LA PRIMERA OLA DE CALOR CON TEMPERATURAS QUE PASARÁN DE LOS 40 GRADOS. Consejos para afrontar el calor



Hace unos días el Ayuntamiento, a través de la Delegación de Políticas Inclusivas y Salud, firmaba un Plan de Intervención Local con el Centro de Salud “Manuel de los Santos”, la Residencia de ancianos “San Pedro Nolasco” y la Unidad de Estancia Diurna “Ntra Señora de la Esperanza” por el que se establece una coordinación y colaboración conjunta durante toda la campaña de activación del plan de actuación ante las temperaturas extremas en Andalucía. Este convenio regula la colaboración de estas entidades en los supuestos de necesidad de traslado de algún vecino, que por presentar alto riesgo de sufrir los efectos nocivos de las altas temperaturas,

tenga que ser evacuado de su domicilio.

Ahora la Delegación de Sanidad ha difundido una serie de informaciones y consejos relacionados con el calor, sus efectos y la manera de afrontarlo que se detalla a continuación:

El cuidado de la salud frente al calor

Información para los ciudadanos

Personas más sensibles al calor fuerte

Personas mayores de 65 años

Bebes y niños menores de 5 años

Personas obesas

Personas con enfermedades respiratorias y cardíacas

Personas con trastornos mentales

Personas que realizan un sobreesfuerzo físico

Personas que toman medicamentos diuréticos, hipotensores, antidepresivos, psicotropos,..

SIGA ESTOS CONSEJOS

QUE HACER: En su casa



Tome agua aunque no tenga sed, un vaso (200ml) cada 2 horas, zumos y bebidas frescas.

No tome bebidas con alcohol.

Coma según su costumbre, mejor frutas y legumbres verdes, evite las comidas calientes y pesadas.

Permanezca en los lugares más frescos de la casa.

Cierre las ventanas y cortinas de las fachadas expuestas al sol, ábralas de noche para que corra el aire.

Tome baños y duchas o utilice toallas húmedas sobre la piel para refrescarse.

Ofrezca agua a los niños con frecuencia y siempre que se despierten durante la noche.

Prepare los biberones en el momento de darlos.

Use el aire acondicionado, o en su defecto, ventiladores.

Si no tiene aire acondicionado, procure ir a lugares públicos con refrigeración.

QUE HACER: En la calle

Evite salir en horas de calor extremas, desde el mediodía hasta el atardecer (12 – 19h), si tienen que hacerlo protéjase la cabeza con una gorra o sombrilla, camine por la sombra, use ropa holgadas y de colores claros y lleve una botella de agua.

No se quede, ni deje a nadie en el coche con las ventanas cerradas.

Evite las actividades deportivas y disminuya la actividad física en las horas de más calor.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR EL CALOR EXTREMO?

Las temperaturas muy extremas producen una pérdida de líquidos y de sales minerales necesarias para el organismo. Las personas afectadas de algunas enfermedades crónicas pueden sufrir deshidratación y agotamiento. Si esta situación se mantiene, puede tener graves consecuencias para la salud. La exposición al calor intenso tiene repercusiones muy graves para la salud.

PROBLEMAS GRAVES RELACIONADOS CON EL CALOR

La exposición a elevadas temperaturas puede tener consecuencias graves para la salud. Deben tener especial cuidado las personas de edad avanzada, los niños de menores de 5 años y las personas que realizan una actividad física importante.

Si tiene restricciones de líquidos o toma diuréticos consulte a su médico.

Síntomas de alerta:

Calambres musculares en brazos, piernas, abdomen.

Dolor de cabeza, confusión, debilidad, insomnio.

Agotamiento debido al calor: Aparece después de varias jornadas de calor y de sudoración intensa, con desvanecimientos, debilidad y cansancio, insomnio y agitación nocturna.

Que hacer: Buscar un lugar fresco, beber agua, zumo de fruta... y consultar a los servicios de salud si estos síntomas persisten o se agravan.

Golpe de calor:

Es muy grave, el organismo no puede controlar ni regular su temperatura que aumenta muy deprisa (40°).

Piel caliente, roja y seca.

Dolor intenso de cabeza.

Náuseas y sed intensa.



Somnolencia y/o agresividad inusual.

Obnubilación y pérdida de conciencia.

Convulsiones.

Qué hacer:

Es preciso la asistencia médica urgente (061) y mientras llega:

Colocar a la persona en un sitio fresco.

Moje sus ropas con agua y abaníquela.

Si está consciente, incorpórela y dele a beber agua.

Si está inconsciente colóquela de lado.

Pida ayuda y préstela a los demás

Si se nota mal por el calor pida ayuda.

Si conoce a personas que viven solas, que son dependientes o que están enfermos, informe de su estado en el centro de salud y ayúdelas a comer y a beber.

Siga la información meteorológica y las previsiones de los días más calurosos

Información Salud Responde: 902 50 50 60