

Bebe mucha agua y líquidos sin alcohol ni cafeína.

Come abundantes frutas y verduras.

Usa ropa ligera y de color claro.

No te olvides de la protección solar.

Vigila que los niños y ancianos tomen líquidos sobre todo si están solos y enfermos.

Evita las actividades en horario de temperaturas altas.

¿Qué problemas pueden producirse en una ola de calor y cómo se puede tratar?

Cuando a causa del calor, el cuerpo ya no puede controlar su temperatura, se eleva rápidamente produciéndose lo que comúnmente se conoce como "Golpe de Calor".

Sus síntomas son:

- Temperatura elevada.
- Piel roja, caliente y seca.
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Mareo, náusea y confusión.
- Puede llegar a la pérdida de conciencia.

Su tratamiento:

- Tratar de conseguir ayuda médica.
- Bajar la temperatura llevando a la persona afectada a un lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha.
- Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

También se puede producir "agotamiento por calor"

Sus síntomas son:

- Piel fresca y húmeda
- Pulso rápido y débil
- Respiración acelerada y poco profunda
- Sin tratamiento puede producirse un ataque cardíaco, especialmente si está enfermo del corazón.

Su tratamiento:

El mismo que en el caso anterior, pudiendo tomar líquidos que no sean bebidas alcohólicas.

Otros problemas frecuentes, son los calambres, que se tratan con descanso y tomando zumos diluidos o bebidas para deportistas y las quemaduras solares, que se deben refrescar y consultar con su médico.

Recuerde que todos los consejos anteriores son de carácter general, las recomendaciones específicas para cada persona, se las puede facilitar su médico.

TELÉFONO DE INTERÉS:

Centro de Coordinación de Emergencias (CCE): 112



CONSEJOS PARA ENFRENTARSE A UNA OLA DE CALOR



Drink plenty of water and alcohol and caffeine-free drinks.

Eat plenty of fruit and vegetables.

Wear lightweight light coloured clothing.

Do not forget sun creams/lotions.

Ensure that children and elderly people drink liquids, especially if they are alone or unwell.

Avoid physical activity at times of excessive heat.

WHAT PROBLEMS can a heat wave cause and HOW can THEY be TREATED?

When, due to heat, the body can no longer control its temperature, this rapidly rises, producing what is commonly known as “heatstroke”.

Its symptoms are:

- High temperature
- Red, hot and dry skin
- Strong fast pulse
- Throbbing headache
- Giddiness, nausea and confusion.
- Loss of consciousness may also occur.

Its treatment:

Try to obtain medical assistance

Lower the temperature by taking the person affected to a cool place and applying water by damp cloths or showers,

If they are unconscious and vomit, place the head to one side and keep the airways free.

HEAT EXHAUSTION may ALSO OCCUR

Its symptoms are:

- Cool moist skin
- Fast and weak pulse
- Fast and shallow breathing
- Without treatment, a heart attack may occur, especially in cases of a heart condition

Its treatment:

The same as in the previous case and drinking non-alcoholic drinks.

Other frequent problems are cramps, which are treated with rest and drinking diluted fruit juices or sports drinks and sunburn, which must be cooled and medical attention sought.

Remember that all the previous advice is of a general nature and specific recommendations for each person can be provided by your doctor.

TELEPHONE OF INTEREST

Emergency coordination centre (CCE): 112

