

Consejos de salud frente al calor



Cada año, las altas temperaturas afectan la salud de muchas personas, en particular las personas mayores, los bebés, los trabajadores al aire libre y los enfermos crónicos. El calor puede provocar agotamiento y golpes de calor, y puede agravar enfermedades preexistentes, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales o mentales. Los efectos negativos para la salud de las altas temperaturas se pueden prevenir en gran medida a través de medidas de salud pública adecuadas.

Ante el calor, mantenga la cabeza fría

Durante los períodos de altas temperaturas es importante permanecer fresco e hidratado para evitar los efectos negativos del calor sobre la salud.



Evite el calor.

En la medida de lo posible, evite salir y realizar ejercicio durante las horas más calurosas del día. Aproveche los horarios especiales de compra para grupos vulnerables, si tiene esa opción. Manténgase a la sombra, no deje niños o animales en vehículos estacionados, y si es necesario y posible, pase 2-3 horas del día en un lugar fresco.



Mantenga su hogar fresco.

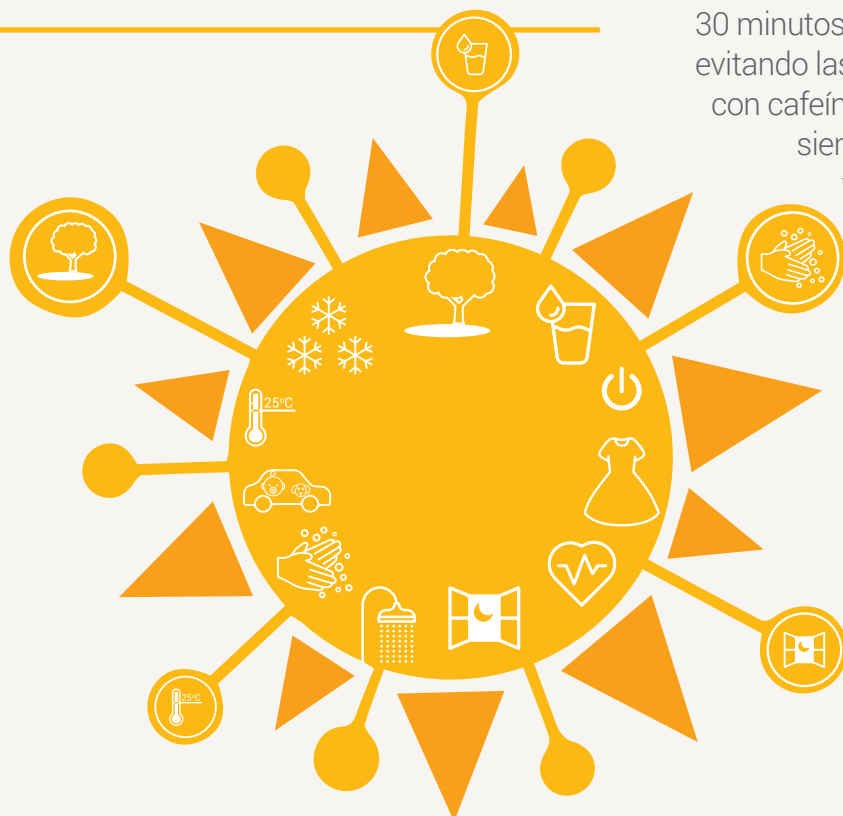
Ventile su hogar durante la noche, cuando el aire está menos caliente. Reduzca la carga de calor dentro de su casa o apartamento durante el día usando persianas o toldos y apagando la mayor cantidad de dispositivos eléctricos posible.



Permanezca fresco e hidratado.

Use ropa ligera y holgada de tonos claros y ropa de cama transpirable, tome duchas o baños frescos y beba agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína.

Sin dejar de cuidarse a sí mismo, procure estar en contacto con familiares, amigos y vecinos que pasan gran parte de su tiempo a solas. Las personas vulnerables pueden necesitar ayuda en los días calurosos. Si alguien que conoce está en riesgo, ayúdele a obtener consejo y apoyo sin dejar de respetar las recomendaciones de distanciamiento físico.



Las personas mayores y/o con enfermedades preexistentes (como asma, diabetes y enfermedades cardíacas) deben prestar mayor atención a su salud, ya que son más vulnerables tanto a los efectos del calor como a las complicaciones derivadas de la COVID-19.

Si usted u otras personas se sienten mal – con mareos, debilidad, ansiedad, sed intensa o dolor de cabeza- busque ayuda. Vaya a un lugar fresco lo antes posible y compruebe su temperatura corporal con un termómetro. Es importante no confundir la hipertermia con la fiebre. Si tiene dudas sobre ello, descanse en un ambiente fresco durante al menos 30 minutos y beba agua para rehidratarse, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína. Si la temperatura corporal sigue siendo alta, probablemente sea fiebre y debe consultar a un profesional de la salud cualificado. Si su temperatura corporal baja y se siente mejor después de descansar en un ambiente fresco, probablemente esté relacionado con el estrés por calor.

Si tiene espasmos musculares dolorosos (calambres), descanse inmediatamente en un lugar fresco y beba soluciones de rehidratación oral que contengan electrolitos. Busque ayuda si los calambres por calor duran más de una hora. Consulte a su médico si siente síntomas inusuales, si los síntomas persisten, o si sospecha que tiene fiebre. Si alguien tiene piel seca y caliente, delira, tiene convulsiones o está inconsciente, llame a un médico o una ambulancia de inmediato.



**World Health
Organization**

European Region

Más información en los enlaces a continuación:

Consejos de salud pública para prevenir los efectos del calor en la salud.

<https://www.who.int/europe/activities/preventing-adverse-heat-related-health-outcomes>

Global Heat Health Information Network

<https://www.ghhin.org>