

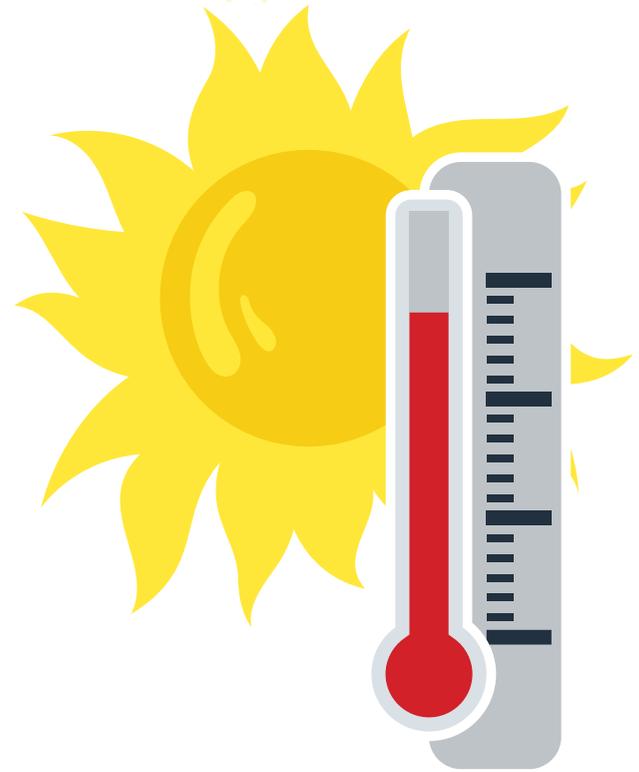
OLA DE CALOR

Período prolongado de temperaturas muy altas



Trastornos producidos por el calor

- Calambres del abdomen y de las extremidades.
- Edema en los tobillos y los pies.
- Decaimiento, agotamiento.
- Síncope o mareo repentino.
- Golpe de calor o shock térmico que puede provocar la muerte



Grupos de población de riesgo

- Edad avanzada
- Bebés y niños
- Pacientes con enfermedades cardiovasculares y endocrinas (diabetes, hipertiroidismo, insuficiencia suprarrenal), EPOC, insuficiencia renal, Parkinson o patologías similares, enfermedades psiquiátricas, pacientes dializados
- Pacientes que toman medicamentos anticolinérgicos (antidepresivos, neurolépticos, antihistamínicos), diuréticos, AINE, betabloqueantes, antiepilépticos...

OLA DE CALOR

Recomendaciones higiénico-dietéticas



En la alimentación

- Beber agua y otros líquidos (zumos de frutas, refrescos o bebidas isotónicas) frecuentemente
- Evitar las bebidas alcohólicas
- Evitar o disminuir las bebidas azucaradas y las que llevan cafeína (café, té y cola)
- Comer más frutas y alimentos ligeros y fríos (gazpachos y ensaladas), aumentar el consumo de frutas y verduras, y evitar comidas copiosas, calientes y de digestión lenta.

En la vivienda

- Permanecer dentro de la casa y refrescarse frecuentemente con duchas o paños húmedos.
- Bajar las persianas o los toldos, y ventilar en las horas más frescas del día.

En el uso de medicamentos

- En caso de tomar algún medicamento o tener síntomas preocupantes, consultar al médico o al farmacéutico. Si los síntomas se agravan consultar con el Centro de Salud o llamar al 112.
- Notificar todas las sospechas de RAM. <https://www.notificaRAM.es/>

En la calle

- Pasar el máximo tiempo posible en sitios frescos, a la sombra o climatizados, y mojar ligeramente la cara y la ropa de vez en cuando.
- Evitar salir a la calle, hacer deporte al aire libre y los esfuerzos físicos en las horas más calurosas del día (de 12 a 7 horas).
- Hacer descansos frecuentes.
- Usar ropa ligera, holgada, de colores claros, y calzado cómodo y transpirable
- Cubrirse con sombrero o gorra y usar cremas con FPS.
- No dejar nunca a nadie en un vehículo expuesto al sol (especialmente niños, ancianos o enfermos crónicos) y tampoco animales.