

Qué hacer ante las Olas de calor (hábitos)



1 ¡Ventila la casa a primera hora!



Ventila temprano, al comenzar el día. Si ventilas en horas centrales del día, calentarás el aire y el resto de objetos de la casa, que después radiarán su calor y empeorarán la sensación térmica. Es suficiente con ventilar 10 minutos, después, cierra las ventanas para protegerte del calor. Double click to edit

2 ¡Utiliza protectores frente al sol!



Utiliza los toldos, contraventanas, persianas, cortinas y todos aquellos elementos de protección solar que tengas en casa. Su uso evita la incidencia directa del sol, evita la inercia térmica y reduce varios grados la temperatura en el interior de la casa.

3 ¡Ventilador vs aire acondicionado!



Un ventilador no disminuye la temperatura, pero mejora la sensación térmica. El ventilador de techo es, por ejemplo, una opción más económica y saludable que la refrigeración. Además, al evitar el aire acondicionado, minimizamos el efecto "isla de calor" que se produce en los entornos urbanos.

4 ¡No olvides hidratarte!



Durante el verano, especialmente en días de olas de calor, nuestro cuerpo, como respuesta adaptativa, pierde mucha agua y sales minerales. Es importante hidratarse frecuentemente y prestar especial atención a la hidratación de niños y anciano.

5 ¡La vegetación es tu aliada!



Aprovecha los árboles de hoja caduca y la vegetación en ventanas y balcones. Te proporcionarán sombra y refrescarán el ambiente. La vegetación es nuestro aliada siempre, pero durante el calor extremo, aún más.

6 ¡Reduce tu actividad!



Intenta concentrar las tareas que exigen mayor esfuerzo físico en las primeras horas del día. Evita las horas centrales y los momentos de más calor.

7 ¡Adáptate con la comida y la ropa!



Durante el verano conviene adaptar las comidas para tomar alimentos frescos, de fácil digestión (ensaladas, frutas, verduras, purés fríos, etc.). También debes adaptar tu vestimenta a las altas temperaturas. Usa ropa ligera y transpirable.

8 ¡Huye del calor o pide ayuda!



A pesar de adoptar las medidas recomendadas, el calor puede ser insostenible. En ese caso, plantéate ir a un lugar fresco y si te encuentras mal pide ayuda y/o acude a los servicios sanitarios.

EN VERANO PROTÉGETE DEL CALOR

Ante las **altas temperaturas**, lo más importante es la **prevención**:



Hidrátate

Bebe agua aunque no tengas sed
Come ligero y con frecuencia



Cúbrete

Evita las horas más calurosas
Busca lugares frescos a la sombra



Refréscate

Viste ropa ligera y poco ajustada
Usa gorro y gafas de sol

EL CALOR PUEDE AFECTAR A TU SALUD

CONOCE LOS SÍNTOMAS Y CÓMO ACTUAR:

PUEDES PADECER AGOTAMIENTO POR CALOR

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareo
- ✓ Vómitos
- ✓ Cansancio
- ✓ Sudoración
- ✓ Piel fría, pálida, húmeda
- ✓ Pulso rápido y débil
- ✓ Fiebre MENOR a 40°C

— — — CÓMO ACTUAR: — — —

- Bebe agua a sorbitos
- Ve a un lugar fresco
- Aflojate la ropa
- Aplica paños húmedos o báñate con agua fría
- Busca atención sanitaria de inmediato si:
 - Tienes enfermedades crónicas
 - Tienes vómitos
 - Tus síntomas empeoran o duran +1 hora

PUEDES PADECER **INSOLACIÓN** o **GOLPE DE CALOR** !!

- ✓ Puede no haber sudoración
- ✓ Piel caliente y enrojecida
- ✓ Respiración y pulso acelerado y fuerte
- ✓ Fiebre MAYOR a 40°C
- ✓ Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios del comportamiento y alteración nivel de conciencia o desmayo

— — — CÓMO ACTUAR: — — —

Es una urgencia vital:

¡LLAMA INMEDIATAMENTE AL 112!

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar FRESCO
- Ayuda a BAJAR LA TEMPERATURA con paños fríos o dándole un baño con agua fría
- NO LE DES NADA DE BEBER

PERSONAS CON MAYOR RIESGO:

Visita a las personas vulnerables o que vivan solas en hogares calurosos. Si conoces a personas que puedan tener más riesgo, recuérdales estas recomendaciones y supervisa su estado de salud durante las olas de calor.

 Embarazadas

 Con autonomía limitada

 Algunos tratamientos farmacológicos

 Consumo de alcohol y drogas

 Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día

 Viviendas difíciles de refrigerar

 Entornos muy urbanizados

 Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)

 Personas que viven solas o en condiciones desfavorables

 -4 Lactantes y menores de 4 años

 +65 Mayores de 65 años





RECOMENDACIONES PARA PERSONAS MAYORES ANTE EL CALOR



Bebe agua y
EVITA comidas calientes



Viste ropa ligera y de colores claros.
Usa calzado cómodo y transpirable



NO realices actividades en el exterior entre las 12 y las 17 h.



EVITA la exposición prolongada al sol



Usa crema solar de protección,
sombrero y gafas de sol



EVITA transportes públicos llenos y sin aire acondicionado



Baja las persianas durante las horas de sol y ábrelas al atardecer



Refresca el ambiente con ventiladores o aire acondicionado y refréscate de manera continua



Si eres usuario del **SERVICIO DE TELEASISTENCIA**, pulsa el botón rojo si notas síntomas de golpe de calor

GOLPE DE CALOR ES

Una lesión causada por el aumento de calor en el cuerpo, por sol o ejercicio, la cual ocasiona que los mecanismos reguladores del calor queden superados y entren en shock.

El cuerpo alcanza temperaturas de

+40°C

SÍNTOMAS

Delirio, broncoaspiración, vómito, convulsiones, alteraciones leves en el comportamiento, dolor de cabeza, coma y hasta muerte.

ETAPAS



1) Estrés



2) Calambres



3) Agotamiento

CÓMO EVITARLO



Evitar exposición prolongada a los rayos del sol.



Usar ropa fresca y de colores claros.



No hacer ejercicio entre las 11 y 16 hrs. bajo el sol.



Aumentar el consumo de líquidos



Usar sombrillas y sombreros



Mantenerse en lugares frescos

CÓMO TRATARLO

Enfriar al paciente con compresas en: cuello, ingles, axilas y cabeza.



Hasta bajar a

39°C

Si no se hace en menos de 2 hrs., aumenta el riesgo de muerte en un

70%



50%

ES EL PORCENTAJE DE PERROS DIAGNOSTICADOS CON GOLPE DE CALOR QUE SOBREVIVEN

2 °C

ESTE INCREMENTO EN LA TEMPERATURA CORPORAL DE TU PERRO ES SUFICIENTE PARA PROVOCARLE UN GOLPE DE CALOR

60

SON LOS DÍAS QUE PUEDE TARDAR UN PERRO EN ACLIMATARSE A LOS CAMBIOS DE TEMPERATURA

38,5 °C

ES LA TEMPERATURA CORPORAL NORMAL QUE DEBE TENER UN PERRO

15

SON LOS MINUTOS SUFICIENTE PARA QUE UN PERRO MUERA POR UN GOLPE DE CALOR

6 °C

SON LOS GRADOS DE DIFERENCIA QUE PUEDE HABER ENTRE EL INTERIOR DE UN COCHE BLANCO Y UNO NEGRO

43 °C

A ESTA TEMPERATURA CORPORAL LOS ÓRGANOS INTERNOS DE TU PERRO COMIENZAN A FALLAR

¿CÓMO EVITARLOS?

La prevención es la medida más eficaz

- ✓ Reduce su **ejercicio físico**
- ✓ **Nunca lo dejes solo** en un coche o habitación al sol
- ✓ Asegúrate de que siempre tiene **suficiente agua** y de que dispone de un **lugar fresco**
- ✓ Sácalo a **pasear** por la mañana temprano o a última hora
- ✓ Rocíalo con un **spray de agua fresca**

GOLPES DE CALOR EN PERROS



Resultan mortales en muchos casos



¿CÓMO TRATARLOS?

¡Actúa ante los primeros síntomas!

- ✓ Muévelo a un **lugar fresco**
- ✓ Ofrécele un poco de **agua tibia**
- ✓ Usa **toallas empapadas** de agua fresca (nunca helada o muy fría)
- ✓ Colócalo **cerca de la corriente** de un ventilador
- ✓ **Acude rápidamente** a tu veterinario