

**Comunidad
de Madrid**

PREVENCIÓN FRENTE A LOS EFECTOS DEL CALOR



**Comunidad
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública

CONSEJERÍA DE SANIDAD

La Consejería de Sanidad dispone de un Plan de Vigilancia y Control de los Efectos de las Olas de Calor, diseñado para disminuir los riesgos para la salud que suponen las altas temperaturas que se registran en verano.

Está operativo desde el 1 de junio hasta el 15 de septiembre.



General :

Disminuir la morbilidad y especialmente la mortalidad asociada a incrementos inusuales de la temperatura (olas de calor).

Específicos :

- ❖ Mejorar la información dirigida a población general sobre los consejos y medidas preventivas específicas.
- ❖ Incrementar la información dirigida a profesionales sanitarios y sociosanitarios.
- ❖ Disminuir la morbilidad grave asociada a olas de calor.
- ❖ Disminuir la mortalidad asociada a olas de calor.



A toda la población, pero especialmente a la considerada población de riesgo y más vulnerable a los efectos del calor:

- ❖ **Personas mayores, especialmente a personas mayores frágiles, con escaso apoyo socio-familiar, enfermas o con situación económica desfavorecida.**
- ❖ **Lactantes y niños y niñas en general.**
- ❖ **Personas con enfermedad preexistente: cardiovascular, respiratoria crónica, mental, renal, diabetes y obesidad mórbida. También a las que usan ciertos fármacos: anticolinérgicos, barbitúricos, diuréticos, antidepresivos, antiarrítmicos, etc..**



La Consejería de Sanidad, a través de la página web www.madrid.org/calorysalud, publica diariamente un Boletín de Temperaturas en el que se refleja el nivel de riesgo de altas temperaturas mediante iconos de color verde (normalidad), amarillo (precaución) o rojo (alto riesgo) y una previsión de la evolución para los días siguientes.

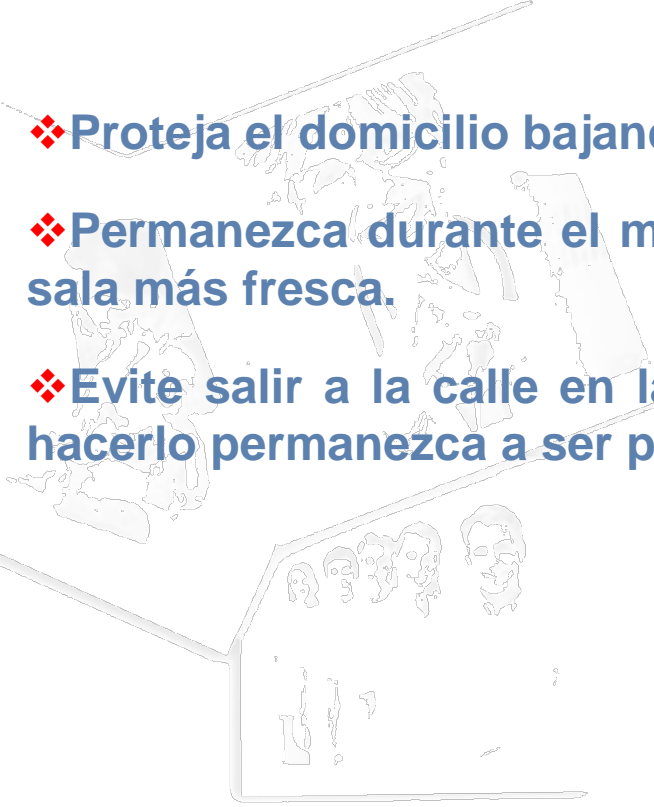


Se definen en función de las temperaturas previstas para el día actual y los próximos 4 días y la temperatura real del día anterior.

Además, establece como nivel de activación de alerta (precaución) los 36,5° C.



Protección general

- 
- ❖ **Proteja el domicilio bajando las persianas y toldos expuestos al sol.**
 - ❖ **Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa en la sala más fresca.**
 - ❖ **Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día. Si tiene que hacerlo permanezca a ser posible a la sombra.**



- ❖ **Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra.**
- ❖ **Use ropa ligera, de tejidos naturales y colores claros.**
- ❖ **No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor.**
- ❖ **Evite hacer deporte, bricolaje, jardinería en las horas centrales del día.**
- ❖ **Es importante que conozca los lugares refrigerados más próximos a su domicilio.**



- ❖ Recuerde beber agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed.
- ❖ Puede utilizar, si lo prefiere, bebidas isotónicas para deportistas.
- ❖ Evite el consumo de alcohol, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación.
- ❖ Evite las bebidas con cafeína (café, té, colas...) o muy azucaradas porque aumentan la eliminación de líquidos.
- ❖ Evite beber líquidos excesivamente fríos.
- ❖ Aumente el consumo de frutas de verano y verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.
- ❖ Dúchese frecuentemente durante el día o refréscuese con paños húmedos.

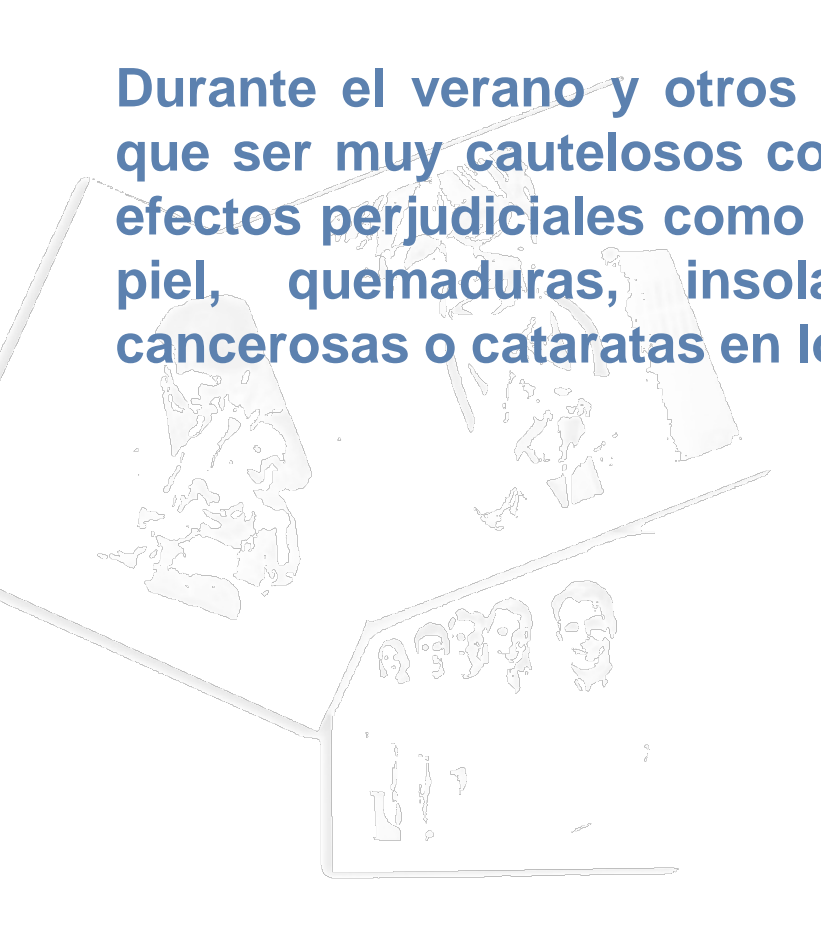


Es necesario prestar una especial atención en la elaboración y conservación de los alimentos, dado que el calor favorece la proliferación de bacterias que pueden producir problemas graves en la salud.





Durante el verano y otros periodos de alta radiación solar hay que ser muy cautelosos con la exposición al sol para evitar sus efectos perjudiciales como son el envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras, insolación, manchas solares, lesiones cancerosas o cataratas en los ojos.



El uso de las adecuadas cremas fotoprotectoras resulta imprescindible durante la exposición solar, y el filtro solar debe contar con un factor de protección (FPS) medio alto adecuado a cada circunstancia particular.

- ❖ Procurar usar cremas de “amplio espectro” que filtran tanto los rayos ultravioleta tipo A (UVA), como los de tipo B (UVB).
- ❖ Las personas de piel clara y/o cabello rubio deberán utilizar un factor protector mayor.
- ❖ En los niños deben extremarse las precauciones con cremas de pantalla total. Y recordar que nunca deben estar expuestos al sol antes de cumplir los tres años.
- ❖ Esta práctica hay que realizarla también en días nublados.



Además, no es nada aconsejable tumbarse al sol y mantenerse inmóvil durante mucho tiempo, aún utilizando cremas fotoprotectoras o aunque lo hagamos en el agua.

- ❖ Debe evitarse la exposición solar entre las 11 y las 16 horas.
- ❖ Utilizar ropa amplia de tejidos naturales, colores claros y que cubra los hombros.
- ❖ Las gafas para la protección de los ojos serán de las que garanticen que absorben la luz ultravioleta.
- ❖ Para los labios pueden usarse barras o lápices fotoprotectores.
- ❖ La cabeza debe estar protegida, preferiblemente con sombrero de ala ancha



¿Qué es?

El riesgo más grave de una exposición prolongada al calor es el denominado golpe de calor que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato.

Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocer un “golpe de calor” son, entre otros, los siguientes:

- ❖ Temperatura corporal elevada, hasta de 40°C.
- ❖ Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
- ❖ Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- ❖ Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.





¿Qué hacer?

- ❖ Mantenga a la persona tumbada.
- ❖ Refresque rápidamente el cuerpo, mediante toallas húmedas o abanicos.
- ❖ Llame al teléfono de Emergencias 112 y/o comunique con el centro sanitario más cercano.



Y recuerde que:

Toda la información se actualiza diariamente en el Portal de Salud de la Comunidad de Madrid y en www.madrid.org/calorysalud

