

'Decálogo SodaStream para evitar sufrir un golpe de calor' ante la alerta por altas temperaturas

La primera ola de calor del verano comenzó este domingo y se prolongará hasta el miércoles, con temperaturas de hasta 44º en 8 comunidades: Andalucía, Castilla la Mancha, Castilla y León, Aragón, Cataluña, Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana y Extremadura. Por ello, SodaStream, en su compromiso por promover hábitos de vida saludables y fomentar la hidratación, ha elaborado un decálogo para evitar los golpes de calor este verano

Actualmente, hay 8 comunidades en nivel de alerta por ola de calor, e incluso, en algunas provincias se alcanzarán temperaturas de hasta 44º. Por ello, es necesario extremar las medidas para evitar un posible golpe de calor, especialmente en personas mayores, mujeres embarazadas y niños.

SodaStream, la marca nº1 de agua con gas en el mundo, ha elaborado un decálogo con consejos para evitar los temidos golpes de calor:

Mantener un nivel de hidratación constante: beber suficiente agua es fundamental para mantenerse hidratado, incluso si no se tiene sed. El cuerpo humano pierde al día una media de entre 2,5 y 3 litros de agua corporal que hay que reponer para el correcto funcionamiento del organismo.

Evitar la actividad física: el exceso de sudoración puede provocar una deshidratación más rápida. Si se realiza actividad física, hay que evitar la exposición directa al sol y las horas centrales del día. Además de no realizar ejercicios que favorezcan una mayor pérdida de agua, como el cardio.

No salir de casa en las horas de más calor: en España, las horas de mayor temperatura se producen entre las 13:00 y las 18:00 horas

Aumentar el consumo de alimentos ricos en agua: en verano es necesario aumentar el consumo de alimentos ricos en agua, como las frutas y las verduras.

Llevar siempre una botella con agua a mano: es importante poder hidratarse en cualquier parte y a cualquier hora.

Consumir bebidas refrescantes hechas a base de agua: si beber agua resulta aburrido, se recomienda incluir bebidas como el agua con gas. Para obtener refrescos naturales, se puede añadir frutas, aromáticos y hielo picado.

Utilizar ropa transpirable y ligera: es importante no utilizar ropa de tejidos que favorezcan la sudoración.

Refrescarse constantemente: bañarse en el mar o en la piscina, evitar tomar el sol en las horas de más calor o mojarse la cabeza de vez en cuando pueden contribuir a mantener buenos niveles de temperatura corporal.

En la medida de lo posible, mantener la casa ventilada y a temperatura inferior a 25º: se recomienda cerrar las persianas en las horas centrales del día y ventilar la casa a partir de las 20:00 horas. Además, poner el aire acondicionado o utilizar ventiladores que favorezcan una temperatura óptima en las horas de más calor.

Descansar: realizar actividades tranquilas que eviten que el organismo se acelere evita pérdidas excesivas de líquido.

Es importante seguir estos consejos para mantener un buen nivel de hidratación y, en caso de presentar estos síntomas: somnolencia, mareos, dolor fuerte de cabeza, sed excesiva, piel enrojecida y falta de sudoración, acudir a un centro médico.

SodaStream llegó a España en abril de 2022 con la intención de revolucionar la forma en la que beben los españoles, promoviendo hábitos de vida saludables que favorecen la hidratación del organismo.

Datos de contacto:

Rocío Pérez Valencia

619 52 46 81

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Personas Mayores](#) [Electrodomésticos](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>