

Infancia y personas mayores, más expuestas a los efectos de las altas temperaturas

Cuando hace calor y en condiciones normales, el termostato interno de nuestro organismo produce sudor, que se evapora y así refresca el cuerpo. Pero los días de calor intenso obligan al cuerpo a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura normal.

Estas altas temperaturas pueden tener una serie de efectos negativos sobre nuestra salud como debilidad, fatiga, dolor de cabeza, falta de apetito, insomnio o calambres, y son especialmente preocupantes para personas vulnerables como niños o personas mayores. No en vano, un tanto por ciento importante de la accidentabilidad de personas mayores la constituyen los mareos y las lipotimias.

Con el fin de reducir los problemas derivados de las altas temperaturas, Cruz Roja Española recuerda una serie de pautas sencillas en el día a día para poder disfrutar del calor y del verano con más seguridad:

En el exterior (en la calle, en el campo, etc.):

Si tiene que permanecer en el exterior, procure estar en la sombra.

Si puede, evite las actividades en el exterior en las horas centrales del día, sobre todo, si son intensas.

Si tiene que hacer actividades en el exterior durante las horas de calor no olvide descansar, protegerse del sol y refrescarse (beba líquidos, refréscuese la cabeza, utilice un abanico...)

En el hogar:

Permanezca en las estancias más frescas.

Baje las persianas, toldos, cortinas.... evitando que el sol entre directamente.

Los aparatos de aire acondicionado refrigeran el aire, manteniendo una temperatura y humedad constantes en un recinto aislado (hay que mantener cerradas puertas y ventanas).

En el automóvil:

Nunca deje a los niños/as ni a las personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

Si viaja con personas vulnerables preste especial atención a los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar y salir del vehículo y que pueden afectar a los pasajeros del mismo. Tomando las precauciones necesarias; aumentar progresivamente la temperatura del interior del mismo.

Prevenga y lleve líquidos para hidratarse.

A nivel personal:

Intente refrescarse de forma continua (tomar una ducha o un baño...).

Use ropa ligera, no apretada y de colores claros.

Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire

En las comidas:

Haga comidas ligeras que la ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (que contengan ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos)

Beba líquidos en abundancia (agua, zumos,..) siempre que no exista contraindicación médica.

Si tiene algún problema de salud:

Consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar si padece alguna enfermedad de riesgo.

Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.

Si se encuentra mal, pare la actividad que esté haciendo, intente situarse en un sitio fresco y pida ayuda.

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

Personas mayores.

Personas con enfermedades (enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria, renal, neurológica, diabetes, encamados...) o tomando medicamentos (anticolinérgicos, antihistamínicos, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, diuréticos, betabloqueantes, anticonceptivos,...)

Personas con discapacidades.

Personas con sobrepeso.

Infancia.

Y si va a exponerse al sol:

Utilice una protección solar adecuada cuando se exponga al sol; aplíquese la 30 minutos antes de salir de casa, de forma generosa; renuévela regularmente.

Evite los productos fotosensibilizantes (perfumes alcohólicos...).

Protéjase la cabeza con un gorro o sombrero.

Protéjase los ojos: las gafas de sol deben tener protección 100% frente a rayos ultravioletas y radiación azul visible.

<http://www.cruzroja.es/prevencion/descargas/publicaciones/cuidate-por-ejemplo-calor.pdf>

RECURSOS AUDIOVISUALES

¿Qué hacer ante la subida de las temperaturas?

<http://www.cruzroja.tv?video=8373>

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad Solidaridad y cooperación](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>