

## **miResi propone un decálogo para evitar el golpe de calor en personas mayores**

**El verano es el momento de disfrutar en familia o con amigos, de descansar y de descubrir lugares nuevos. Se cambia la oficina y el colegio por la playa y la piscina, así como el autobús y el metro por el avión o la autocaravana. Los mayores también disfrutan del verano, del tiempo libre con los nietos y los hijos. Sin embargo, el verano también entraña posibles situaciones de riesgo, como el golpe de calor en las personas mayores**

Las personas mayores, de más de 65 años, son las que más cuidado deben tener en verano, ya que son las más vulnerables frente a las altas temperaturas. Debido al envejecimiento, la sensación de frío y calor disminuye, lo que hace que tengan que tener más cuidado en verano. Además, debido a las enfermedades y patologías, el calor puede provocar graves problemas.

Actualmente, España pasa por una ola de calor que está marcando récords en los termómetros. Desde el pasado 11 de agosto, se han registrado los días más calurosos en España desde 1941, lo que hace que se deba prestar especial atención a los mayores y su salud.

miResi, expertos en los cuidados a mayores y la mayor red de residencias de calidad de España, hace públicos estos 10 consejos para evitar el golpe de calor en personas mayores.

### 10 consejos para evitar el golpe de calor en ancianos

Un golpe de calor sucede cuando la temperatura del cuerpo sobrepasa los 41 grados, produciendo una hipertermia. En este momento, la persona experimenta un aumento de la temperatura corporal por encima de lo normal, lo que hace que al cuerpo no le dé tiempo a adaptarse, sufriendo el llamado golpe de calor.

Para evitar esta situación en los mayores, lo mejor es la prevención. A continuación se muestra un decálogo de consejos para evitar que una persona mayor sufra los efectos del calor. Del mismo modo, estos consejos se pueden aplicar al resto de la familia.

#### 1. Beber mucho líquido

Es normal que los mayores sientan que no tienen sed. No obstante, aunque no se tenga la sensación de sed es necesario hidratarse y evitar las bebidas alcohólicas.

#### 2. Evitar la exposición al sol

Hay que evitar que los mayores se expongan a las horas más intensas de sol, entre las 12:00 y las 16:00.

### 3. Cuidado con el ejercicio físico

Es recomendable que no realicen actividad física, ni deportes que aumenten la sudoración. Tampoco es recomendable realizarlo en las horas de más calor del día.

### 4. Ventilar la casa

Es importante que la casa del mayor se encuentre fresca y ventilada. Se pueden bajar las persianas para que no entre luz, o instalar dispositivos como ventiladores o aires acondicionados.

### 5. Ropa adecuada

En momentos de mucho calor es necesario llevar ropa adecuada. Para ello hay que evitar llevar ropa ajustada y elegir tejidos ligeros así como colores claros.

### 6. No permanecer en coches ni vehículos

Los coches y vehículos en verano son lugares muy peligrosos. Hay que evitar que los mayores se queden esperando en el coche. La temperatura puede alcanzar cotas altísimas, perjudicando su salud.

### 7. Uso de gorras y sombreros

En caso de que tengan que salir o estar en la calle, deben llevar puesta una gorra o sombrero que les proteja del sol.

### 8. Dieta equilibrada

La dieta es muy importante en épocas de calor. Los mayores deben ingerir alimentos de fácil digestión, y aumentar el consumo de alimentos ricos en agua y líquidos.

### 9. Comunicación

Es muy importante que las familias estén en contacto con sus familiares mayores si éstos viven solos. Preguntarles de vez en cuando, o estar atento a los síntomas que pueden experimentar.

### 10. Estar atentos a las noticias

Es recomendable seguir las alertas de calor que se comunican en los informativos y así poder prevenir el golpe de calor en personas mayores.

El verano es momento de disfrutar. Si todos los miembros de la familia reciben los cuidados adecuados, y se evita el calor en ancianos, se puede disfrutar de unas vacaciones en familia a lo grande.

### **Datos de contacto:**

Javier Bravo  
606411053

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Personas Mayores](#) [Oficinas](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>