

Todo sobre las olas de calor, por REVISTA BIENESTAR

Una ola de calor es un momento difícil para todos, pero lo es especialmente para las personas mayores. Las olas de calor son períodos de temperaturas muy altas y extremas que pueden afectar a la salud de personas, incluyendo dermatitis, hinchazón, quemaduras, golpes de calor, calambres y desmayos por calor

Revista Bienestar ofrece algunos consejos para ayudar a superar las olas de calor en las mejores condiciones posibles.

¿Cómo se define una ola de calor?

Una ola de calor se define como clima muy caluroso durante el día y la noche durante al menos 3 días consecutivos. Incluye 2 parámetros: calor y duración.

Según estudios realizados, el período propicio para una ola de calor es generalmente de junio a finales de agosto, pero excepcionalmente puede producirse fuera de este período.

Cuanto más largos sean los días, mayor será el riesgo de que se produzca una ola de calor: lógicamente, las horas del sol se alargan, lo que reduce la duración de la noche cuando la temperatura baja.

Por lo tanto, las olas de calor se producen con más frecuencia desde principios del verano hasta finales de agosto.

¿A qué temperaturas se refiere una ola de calor?

El umbral de alta temperatura a partir del cual se define una ola de calor varía según la región afectada y su hábito térmico. También existe un umbral para las temperaturas nocturnas, ya que las temperaturas descienden poco por la noche en estas condiciones.

También se tiene en cuenta la población, que es mayor en las ciudades, y la urbanización, que eleva las temperaturas. En consecuencia, los umbrales de las olas de calor son más bajos en las ciudades que en las zonas menos pobladas y urbanizadas.

La diferencia entre las temperaturas previstas y la temperatura sentida modifica la experiencia de todos durante una ola de calor. Para determinar la temperatura sentida, se tienen en cuenta la temperatura del aire y la velocidad del viento y varía en función de la persona y de las condiciones de vida (cansancio, ropa utilizada, actividad, etc.), así como de las condiciones atmosféricas (viento, lluvia, etc.).

¿Qué es el Plan Ola de Calor?

El Plan Nacional de Olas de Calor es activado cada año por el Gobierno y abarca el período comprendido entre el 1 de junio y el 15 de septiembre.

Este plan define 4 niveles de alerta en función de las condiciones meteorológicas. Para cada nivel de alerta, se asocian acciones y medidas para prevenir y limitar los efectos sobre la salud de estas olas de calor y para proteger a las personas más vulnerables (personas mayores, niños, bebés, personas con discapacidad, mujeres embarazadas, etc.) y a las personas más expuestas al calor que corren un riesgo especial.

¿Cuáles son los riesgos de la ola de calor y cómo protegerse?

La ola de calor requiere vigilancia. Cuando el cuerpo ya no regula la temperatura interna y ésta aumenta, aparecen muchos síntomas, por ejemplo:

Comportamiento inusual, debilidad muscular y mayor dificultad para moverse

Calambres, dolores de cabeza, mareos o incluso convulsiones

Pérdida de apetito

Náuseas, vómitos o diarrea

Inquietud nocturna, insomnio

Temperatura corporal superior a 38,5°C

Plan de 4 niveles para las olas de calor

Según los meteorológicos se pueden calcular los indicadores que cruzan datos meteorológicos y de salud (mortalidad, por ejemplo) en comparación con los valores máximos y mínimos de cada vivienda y con las previsiones para los días siguientes.

Revista hogar, muestra un análisis estacional donde se suelen activar los umbrales de alerta y se clasifican en 4 categorías:

- Vigilancia verde (vigilancia estacional): Cubre el verano del 1 de junio al 15 de septiembre y puede extenderse si las condiciones lo requieren.

- Vigilancia amarilla (alerta de calor): La vigilancia se refuerza en caso de pico de calor (1 o 2 días), y cuando los indicadores están cerca de los umbrales con previsiones al alza para los días siguientes o no. Se utiliza para preparar a la población ante una posible subida de temperaturas comunicando protección.

- Vigilancia naranja (alerta por ola de calor): Es activada según las condiciones locales (contaminación)

y de los indicadores de salud. Los implicados en el plan de olas de calor adoptan las medidas definidas especialmente dirigidas a las personas mayores, discapacitadas y aisladas.

- Alerta roja (máxima movilización): Se trata de una ola de calor intensa y prolongada que perturba el funcionamiento de los servicios públicos saturados (agua, electricidad, hospitales, etc.), el cese de actividades o la reorganización de los horarios de trabajo, y daños al medio ambiente (sequía, incendios, etc.).

¿Cómo prevenir los efectos de una ola de calor?

Según, Revista Mujer Ahora, es importante adoptar buenos hábitos para combatir el calor, las recomendaciones son:

- Bebe agua regularmente sin esperar tener sed
- Evitar las bebidas azucaradas, el café y el alcohol
- Descansar en un lugar fresco
- Evitar esfuerzos físicos y las salidas durante horas muy calurosas
- Mantener el cuerpo húmedo
- Ventilar el cuerpo
- Ventilar la vivienda en las horas más frescas y cerrar las persianas en las horas más calurosas

Otro buen hábito es hacer comidas ligeras, en cantidad suficiente, y disfrutar de alimentos ricos en agua como: melón, calabacín, tomates, frutas y verduras frescas, sopas y zumos fríos, etc.

Durante las olas de calor, es importante usar ropa clara y holgada y pasar algunas horas en un lugar fresco.

Descansar durante las horas más calurosas y tener a mano bolsas de hielo o atomizadores con agua para aliviar el calor constante.

Por último, es muy importante que las personas mayores estén bien atendidas durante una ola de calor. Atreverse a pedir ayuda si es necesario y dar noticias periódicas al resto de la familia son buenos hábitos a adoptar.

Datos de contacto:

REVISTA BIENESTAR

Comunicado de prensa: Todo sobre las olas de calor
916772505

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

Categorías: [Medicina](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Turismo](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>