

ELCHE | El Ayuntamiento lanza una campaña para prevenir los problemas de salud ante temperaturas extremas

by Vivir en Elche - viernes, julio 09, 2021

<https://www.vivirenelche.com/2021/07/09/elche-el-ayuntamiento-lanza-una-campana-para-prevenir-los-problemas-de-salud-ante-temperaturas-extremas/>

- La acción informativa promociona hábitos saludables y aconseja beber abundante agua, proteger la vista con gafas de sol y evitar la exposición al sol entre las 12:00 y las 16:00 horas
- La concejala de Sanidad, Mariola Galiana, ha señalado que “el objetivo de la campaña ‘Disfruta del Verano con Salud’ es reducir el impacto en la salud asociado a las altas temperaturas

Como cada año la Concejalía de Sanidad, ante el **aumento de las temperaturas y la previsión de alcanzar temperaturas extremas en el próximo fin de semana**, ofrece diversas **recomendaciones para prevenir y evitar los efectos de la ola de calor**.

La concejala de Sanidad, Mariola Galiana, ha señalado que **“el objetivo de la campaña “Disfruta del Verano con Salud” es reducir el impacto en la salud asociado a las altas temperaturas, a través de la promoción de hábitos saludables y, de ese modo, evitar problemas asociados como la deshidratación, así como informar sobre los riesgos graves de una exposición prolongada al sol”**.

La campaña brinda diferentes consejos para reducir los riesgos derivados del calor como beber abundante agua, comer pescados azules o lácteos, mantener una dieta rica en verduras y frutas, utilizar protección solar aun llevando la mascarilla y evitar las exposiciones al sol en las horas centrales del día (entre las 12:00 y las 16:00 horas); permanecer en lugares frescos y a la sombra; vestir ropa ligera, no apretada y de colores claros; calzado fresco y que transpire; proteger la vista con gafas o cubrirse la cabeza, entre otros.

La edil de Sanidad ha **“destacado la importancia de tener muy presentes estas recomendaciones, especialmente entre las niñas y niños y las personas mayores, dependientes o con enfermedades crónicas, por ser los colectivos más vulnerables, ya que son los grupos de mayor riesgo entre otras cuestiones porque tienen menor capacidad de sudoración, tienen disminuida la sensación de calor y de sed, por lo que tienen un mayor riesgo de deshidratación y golpe de calor”**.

Medidas preventivas frente al calor

- Beba agua abundantemente, aunque no tenga sed, al menos 2 litros al día; evite el alcohol y la cafeína.
- Tome una ducha o baño, con agua templada en los momentos de calor más intenso.
- Evite el exceso de sol, sobre todo entre las 12:00 y las 16:00 horas.
- Coma frutas y verduras. Evite las comidas copiosas.
- En su domicilio sitúese en las zonas más frescas, cierre persianas y ventanas y abra por la noche para ventilar.
- Ayude a las personas más frágiles de su entorno: personas mayores, enfermas, dependientes y a la infancia.

- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, acuda a su Centro de Salud para informarse acerca de las medidas complementarias que debe adoptar.
- Utilice ropa ligera y holgada, preferentemente de algodón y de colores claros.
- Si sale a la calle, tome medidas de protección: use sombrero, gafas de sol y crema protectora solar. Busque la sombra.
- No deje nunca a nadie en un vehículo cerrado o estacionado, tampoco a su mascota.
- Si va a hacer deporte, es aconsejable no realizarlo durante las horas centrales del día.
- Evite problemas de salud originados por el calor

Quemaduras solares:

- Utilice cremas de protección solar y evite exposiciones prolongadas al sol, sobre todo en las horas centrales del día de 12:00 a 16:00 horas.

Calambres musculares por actividad física y excesiva o elevada sudoración:

- Suspenda la actividad que está realizando y descanse en un sitio fresco.
- No participe en ninguna actividad física intensa de larga duración.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los calambres duran más de una hora.

Agotamiento por calor como consecuencia de la pérdida excesiva de los fluidos y sales corporales (deshidratación):

- Sus síntomas principales son dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mareos, náuseas o desmayo.
- Descanse en un lugar fresco.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los síntomas duran más de una hora.

Disfruta del verano con salud

#Oladecalor



Para más información:
<http://www.sp.san.gva.es/calor>

 **Ajuntament d'Elx**
Regidoria Sanitat i Salut Pública

 **GENERALITAT VALENCIANA** | **TOTS A UNA VEU**

 **112 TELFON VEU**

D.L.: V-1187-2017

© VIVIRENELCHE.COM 07-09-2021 - pdf generated by Kalin's PDF Creation Station