

PRECAUCIONES ANTE OLAS DE CALOR

- 1.- La existencia de temperaturas demasiado elevadas (superiores a 40 °C) puede producir graves problemas a la salud de las personas aunque no estén expuestas directamente al sol. Tome medidas protectoras.
- 2.- El calor ambiental puede ser muy peligroso, especialmente para niños, ancianos y personas con problemas en las vías respiratorias. No permanezca prolongadamente en un ambiente de alta temperatura.
- 3.- En verano evite largas exposiciones al sol, tanto si se encuentra en reposo como andando o trabajando, sobre todo cuando existan olas de calor agobiantes. Evite el fuerte sol de mediodía.
- 4.- No realice grandes esfuerzos físicos bajo el sol. Aplíquese cremas protectoras y procure ponerse a la sombra.
- 5.- La piel de los niños es muy sensible al sol, por lo que deben protegerse con sombrero, camiseta y lociones protectoras.
- 6.- En caso de enrojecimiento de la piel, beba abundante líquido y aplique compresas de agua fría sobre la cabeza. Los ungüentos de calamina o de zinc enfrían y suavizan las quemaduras solares.
- 7.- Tras una larga exposición al sol no se introduzca repentinamente en agua fría, vaya aclimatando su organismo poco a poco a la nueva temperatura.
- 8.- Un proceso de deshidratación puede suceder como consecuencia de una permanencia prolongada en un ambiente de alta temperatura. En estos casos ingiera líquido con sales y no realice esfuerzos físicos.
- 9.- Ante una víctima que presente manifestaciones de insolación, manténgala en sitio fresco, cúbrale la cabeza y las axilas con compresas mojadas y frías, y dele a beber agua con sal y bicarbonato. Si la intensidad o la persistencia de los síntomas lo aconsejan debe procurarle asistencia médica.