# Protegiéndonos frente a las olas de calor

Tiempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




### ¿Que es una ola de calor?

Una ola de calor es un período prolongado de temperaturas singularmente altas respeto a las inscritas habitualmente en un territorio. Las olas de calor son un fenómeno meteorológico que ocurre cuando las masas de aire caliente permanecen de manera prolongada en una determinada zona durante varios días. En los próximos años, este tipo de fenómeno va a ser más habitual, pasando a convertirse en un fenómeno recurrente en los meses de verano como ya venimos experimentando en los últimos años.

### ¿Qué efectos puede tener este exceso de calor?

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de regularse para mantener nuestra temperatura interna y afrontar los diversos cambios que se producen en las condiciones térmicas externas a lo largo del año. Normalmente una persona sana puede gestionar una variación de su temperatura interna de unos 3ºC sin que sus condiciones físicas y mentales se alteren de manera notoria, pero a partir de 37ºC se produce una reacción fisiológica de defensa y es preciso un mayor esfuerzo de adaptación la estos cambios térmicos. Ante este exceso de calor pueden aparecer diferentes síntomas y signos como calambres, agotamiento, dolor de cabeza, naúseas, vómitos, sed intensa, piel roja y caliente, aumento de la temperatura corporal por encima de los 37º, confusión mental e incluso pérdida de la consciencia. Las personas afectadas por las olas de calor pueden sufrir un shock, deshidratarse y padecer enfermedades graves, pudiendo llegar a ser una causa de fallecimiento. Las olas de calor también pueden empeorar las enfermedades crónicas, por ejemplo, las patologías cardíacas, renales o respiratorias.

### ¿Quién se considera más vulnerable frente a estas olas de calor?

Toda la población debe tener en cuenta el posible impacto de este fenómeno, pero hay personas que por sus características es preciso que tengan una mayor precaución o que estemos más atentos a su situación, como pueden ser:

1. Menores de seis años.

2. Las personas de edades avanzadas.

3. Las personas con dificultad para hidratarse o desplazarse de manera autónoma.

4. Mujeres gestantes.

5. Las personas con enfermedades crónicas como las cardiocirculatorias, respiratorias, renales, endrocrinológicas o mentales.

### ¿Qué podemos hacer para evitar encontrarnos mal como consecuencia de las altas temperaturas?

- Evite la exposición al sol en las horas centrales del día (entre las 11.00 y las 18.00 horas).

- Revise la información meteorológica y las posibles alertas por calor en su zona.

- Ventile los domicilios particulares y lugares de trabajo a primera y la última hora del día, cuando baje la temperatura.

- Mantenga las ventanas y persianas cerradas durante las horas centrales del día.

- Evite salir a la calle durante las horas de más calor y, si es necesario, camine por lugares con sombra.  Protéjase con gorras y use gafas de sol y protector solar.

- Use ropas flojas de tejidos frescos y claros.

- Evite actividades físicas en espacios exteriores, especialmente en las horas de más calor y en zonas sin sombra.

- Beba agua con frecuencia sin esperar a tener sed. Procure llevar siempre una botella de agua con usted.

- Coma alimentos frescos de fácil digestión como verduras y frutas.

- Evite comidas abundantes, preferiblemente como más veces y pocas cantidades y evite bebidas azucaradas, alcohólicas y con cafeína.

- Cuando estacione su vehículo no deje en el interior la ninguna persona o animal dentro con las ventanillas cerradas.

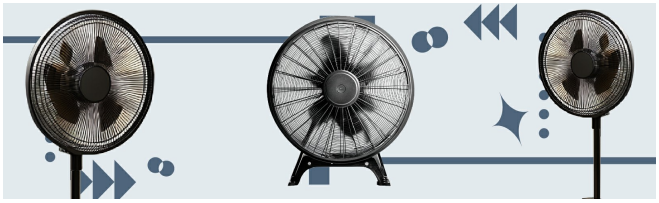
- Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor de su entorno.




**¿Qué puede hacer si aparecen síntomas?**

Si nota síntomas relacionados con la exposición excesiva a las altas temperaturas, pare la actividad que está realizando, procure desplazarse a un espacio más fresco en el que descansar e intente hidratarse, preferiblemente con agua fresca, dado que otras bebidas, especialmente las que contienen azúcar o alcohol, pueden favorecer la deshidratación empeorando sus molestias. En caso de que aparezcan síntomas que no mejoran o incluso si presenciamos una situación de pérdida de conciencia o convulsiones, buscaremos ayuda urgente en un centro sanitario próximo o a través del 061.

Presione en el siguiente enlace para tener más información para protegerse de los efectos del calor este verano: Máis información sobre a saúde durante as vagas de calor



## Bibliografía


1. *Organización Mundial de la Salud. Calor y Salud.*
**https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-heat-and-health**

2. *Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud 2025.*
**https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/p**

3. *Recomendaciones vaga de calor 061*
*https://061.sergas.gal/Paxinas/web.aspx?tipo=paxtxt&idLista=4&idContido=132&idioma=es*