# Protexéndonos fronte ás vagas de calor

Tempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




**Que é unha vaga de calor?**

Unha **vaga de calor** é un período prolongado de temperaturas singularmente altas respecto ás rexistradas habitualmente nun territorio. As vagas de calor son un fenómeno meteorolóxico que ocorre cando as masas de aire quente permanecen de xeito prolongado nunha determinada zona durante varios días. Nos vindeiros anos, este tipo de fenómeno vai ser máis habitual, pasando a converterse nun fenómeno recorrente nos meses de verán como xa vimos experimentando nos últimos anos.

**Que efectos pode ter este exceso de calor?**

O noso corpo ten a capacidade de regularse para manter a nosa temperatura interna e afrontar os diversos cambios que se producen nas condicións térmicas externas ao longo do ano. Normalmente unha persoa san pode xestionar unha variación da súa temperatura interna duns 3ºC sen que as súas condicións físicas e mentais se alteren de xeito notorio, pero a partir de 37ºC prodúcese unha reacción fisiolóxica de defensa e é preciso un maior esforzo de adaptación a estes cambios térmicos. Ante este exceso de calor poden aparecer diferentes síntomas e signos coma **cambras**, **esgotamento**, **dor de cabeza**, **naúseas**, **vómitos**, **sede intensa**, **pel vermella e quente**, **aumento da temperatura corporal por riba dos 37º**, **confusión mental** e incluso **perda da consciencia**. As persoas afectadas polas vagas de calor poden sufrir un shock, deshidratarse e padecer enfermidades graves, podendo chegar a ser unha causa de falecemento. As vagas de calor tamén poden empeorar as enfermidades crónicas, por exemplo, as patoloxías cardíacas, renais ou respiratorias.

**Quen se considera máis vulnerable fronte a estas vagas de calor?**

Toda a poboación debe ter en conta o posible impacto deste fenómeno, pero hai persoas que polas súas características é preciso que teñan unha maior precaución ou que esteamos máis atentos á súa situación, como poden ser:

1. Menores de seis anos.

2. As persoas de idades avanzadas.

3. As persoas con dificultade para hidratarse ou desprazarse de xeito autónomo.

4. Mulleres xestantes.

5. As persoas con enfermidades crónicas como as cardiocirculatorias, respiratorias, renais, endrocrinolóxicas ou mentais

**Que pode facer para evitar atoparnos mal como consecuencia das altas temperaturas?**

- Evite a exposición ao sol nas horas centrais do día (entre as 11.00 e as 18.00 horaslista
- Revise a información meteorolóxica e as posibles alertas por calor na súa zona.
- Ventile os domicilios particulares e lugares de traballo a primeira e a última hora do día cando baixe a temperatura.
- Manteña as xanelas e persianas pechadas durante as horas centrais do día.
- Evite saír á rúa durante as horas de máis calor e, se é necesario, camiñe por lugares con sombra. Protéxase con gorras ou parasois e use lentes de sol e protector solar.
- Use roupas frouxas de tecidos frescos e claros.
- Evite actividades físicas en espazos exteriores, especialmente nas horas de máis calor e en zonas sen sombra.
- Beba auga con frecuencia sen esperar a ter sede. Procure levar sempre unha botella de auga con vostede.

- Coma alimentos frescos de fácil dixestión como verduras e froitas.

- Evite comidas abundantes, preferiblemente coma máis veces e poucas cantidades e evite bebidas azucradas, alcohólicas e con cafeína.

- Cando estacione o seu vehículo non deixe no interior a ningunha persoa ou animal dentro cos portelos pechados.

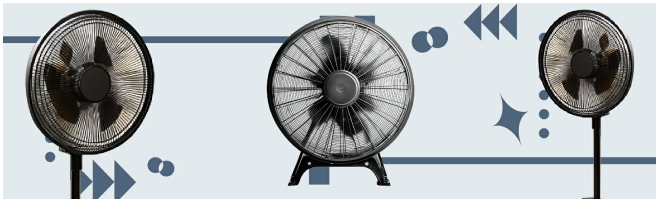
- Axude ás persoas que poidan estar en maior risco de sufrir os efectos da calor da súa contorna.




**Que pode facer se aparecen síntomas?**

Se nota síntomas relacionados coa exposición excesiva ás altas temperaturas, pare a actividade que estivera a realizar, procure desprazarse a un espazo máis fresco no que descansar e tente hidratarse, preferiblemente con auga fresca, dado que outras bebidas, especialmente as que conteñen azucre ou alcohol, poden favorecer a deshidratación empeorando as súas molestias. No caso de que aparezan síntomas que non melloran ou incluso se presenciamos unha situación de perda de conciencia ou convulsións, buscaremos axuda urxente nun centro sanitario próximo ou a través do 061.

Prema na seguinte ligazón para ter máis información para protexerse dos efectos da calor este verán 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. *Recomendacións vaga de calor 061*
*https://061.sergas.gal/Paxinas/web.aspx?tipo=paxtxt&idLista=4&idContido=132&idioma=ga*