INDICACIONES PARA CUIDADORES

LA SALUD DURANTE LAS ONDAS DE CALOR

Personas con mayor riesgo

- Los niños y niñas menores de seis años
- Las personas de edades avanzadas
- Las personas con enfermedades crónicas: cardiocirculatorias, respiratorias, renales, mentales, diabetes, hipertensión arterial y obesidad.

En cada visita, o cada día, se debe...

1. Comprobar que la persona de riesgo sigue como siempre.

2. Comprobar que las personas de riesgo siguen las recomendaciones que ya se le dieron y recordárselas de nuevo. Las recomendaciones son las siguientes:

- Beber abundante agua fresca, zumos naturales de fruta, o bebidas deportivas que contengan minerales.
- Evitar las bebidas calientes y todo tipo de bebidas alcohólicas.
- Hacer comidas ligeras, con sal, y a base de abundantes frutas y verduras frescas.
- Bajar las persianas y abrir las ventanas de casa. Usar ventiladores.
- Poner ropa ligera, floja, larga, de colores claros.
- Si fuese necesaria la exposición al sol, usar sombreros y parasoles.
- Refrescar el cuerpo con una ducha o con un baño en agua tibia en los momentos de calor más intenso.
- Evitar las aglomeraciones de personas en locales sin aire acondicionado.
- Hacer las actividades, preferentemente, de madrugada o al atardecer por la fresca.
- Si tiene algún problema de salud, solicitar consejo médico específico.

Evitar la exposición directa al sol, sobre todo en las horas de más calor

- Evitar los esfuerzos físicos innecesarios con exposición directa al sol.
- Descansar o disminuir el esfuerzo físico en las horas centrales del día.
- Buscar lugares a la sombra, frescos y aireados.
- Utilizar cremas de protección solar con un índice de protección no inferior a 15.
- No ir a la playa en días de mucho calor, y de hacerlo, evitar las horas del mediodía y las primeras de la tarde.
- Evitar quedar dormido tomando el sol.

3. Si observa alguna de las señales de alerta de agotamiento por el calor o de golpe de calor, que se describen a continuación, avisar al centro de salud o al 061 y seguir las instrucciones que se describen.

Señales de alerta de agotamiento debido al calor. Las que siguen, cuando no tienen otra explicación, pueden estar indicando que la persona sufre agotamiento por el calor:

- Piel fría, pálida y húmeda
- Cansancio, flaqueza o desmayo
- Calambres y contracturas musculares en brazos o piernas
- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Pulso débil y rápido
- Respiración rápida y superficial

Actuaciones necesarias cuando las señales son intensas o la persona tiene problemas de corazón o de tensión.

- Pedir ayuda médica inmediata. Llamar al teléfono 061.
- Proporcionarle descanso en el lugar más fresco y cómodo posible.
- Cuando las señales no sean muy intensas, o mientras no llega la asistencia médica, evitar las caídas.
- Enfriar el cuerpo: aflojar o sacar ropa, mojar con agua fresca, y abanicar.
- Darles de beber agua fresca, si no hay vómitos o inconsciencia. Medio vaso de agua fresca, zumo de fruta

natural o bebida de deportistas con minerales, cada 15 minutos.

Señales de alerta del golpe de calor

- Temperatura corporal alta (más de 39 grados)
- Piel roja, caliente y seca
- Confusión mental o pérdida de la consciencia
- Pulso rápido y fuerte
- Intenso dolor palpitante de cabeza
- Náuseas o vómitos

Actuaciones necesarias

- Pedir ayuda médica urgente a través del teléfono 061.
- Mientras llega, enfriar el cuerpo: aflojar y sacar ropa, meter el cuerpo en la bañera con agua fresca, o mojarlo abundantemente con una manguera, esponjas o toallas bien mojadas en el lugar más fresco posible.
- Si hubiese contracciones corporales involuntarias, inconsciencia o vómitos, no dar líquidos.