Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

Nota de Prensa 49/18
03/08/18

Cruz Roja recuerda pautas básicas para evitar problemas relacionados con la época estival

■ **Ante la llegada del verano, Cruz Roja recuerda pautas sencillas para prevenir problemas vinculados con las altas temperaturas, el baño en zonas con seguridad, y la carretera.**

■ **Debilidad, fatiga, dolor de cabeza, falta de apetito, insomnio o calambres son algunos de los efectos negativos que las altas temperaturas pueden tener sobre nuestra salud y que afectan especialmente a la poblacion infantil y a las personas mayores.**

El calor no afecta a todas las personas por igual, las más vulnerables son:

- Personas mayores (especialmente las que viven solas o son dependientes).
- Población infantil (especialmente menores de 4 años).
- Personas con enfermedades crónicas y en tratamiento con determinados fármacos.

Con el fin de reducir los problemas derivados de las altas temperaturas, Cruz Roja Española recuerda una serie de pautas sencillas en el día a día para poder disfrutar del calor y del verano con más seguridad a partir de su campaña: *"Yo me protejo ante el calor".*

En el exterior (en la calle, en el campo, etc.): Se recomienda permanecer en la sombra, protegernos del sol (gafas, gorras), hidratarnos con frecuencia y evitar -siempre que sea posible- la realización de actividades en las horas donde se registran las temperaturas más altas.

En el hogar: Debemos permanecer en las estancias más frescas y bajar persianas, toldos…, para evitar que el sol entre directamente.

En el automóvil: Nunca dejar a los niños/as ni a las personas mayores en el interior de un vehículo cerrado. Se recomienda llevar líquidos para la hidratación y prestar especial atención a los cambios bruscos de temperatura al entrar y salir del vehículo.

Carretera

Cruz Roja quiere compartir una serie de recomendaciones entre los ciudadanos para fomentar una verdadera 'cultura de la prevención' porque, como recuerdan los expertos, si se adoptaran las medidas de prevención necesarias, 8 de cada 10 accidentes se podrían evitar. Dicho de otra forma, la imprudencia está presente en más de un 80% de los accidentes de circulación.

Estas recomendaciones inciden tanto en la prevención primaria (evitar que se produzcan accidentes) como en la secundaria (minimizar las consecuencias), y se recogen en la campaña permanente de prevención de accidentes de Cruz Roja 'En la carretera quiérete mucho':

http://www.cruzroja.es/prevencion/index-carretera.html

Universalidad Unidad Voluntariado Independencia Neutralidad Imparcialidad Humanidad

Cruz Roja recomienda:

- Prepara el viaje antes de salir:
    - Haz una puesta a punto del vehículo;
    - Coloca de forma adecuada el equipaje en el maletero, para que no se mueva;
    - Estudia bien la ruta
    - Si viajas con niños y niñas, prepara sus sillas adecuadas a su edad

- Cuando te pongas al volante, no olvides la sonrisa, porque te infunde actitud positiva, reduce el estrés y aporta serenidad.
- Cuando vayas a conducir no consumas alcohol y drogas.
- Realiza paradas cada 2 horas a descansar
- Manten la distancia de seguridad
- No uses el móvil, ni ningún dispositivo que pueda distraer la conducción.
- No bajes la guardia en trayectos cortos ni con los peatones o ciclistas
- Usa el cinturón de seguridad siempre y ponte el casco si vas en moto

Baño seguro

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo para la propia vida. Los ahogamientos y otros accidentes similares pueden evitarse siguiendo unas mínimas normas de seguridad.

- Báñate, preferentemente, en zonas habilitadas para ello en el horario establecido y que cuenten con un servicio de vigilancia y salvamento.
- Evita entrar bruscamente en el agua, sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido de manera copiosa.
- Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño (escalofríos, tiritona persistente, fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres…).
- No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido. Las zambullidas en el agua son la causa del 6% de las lesiones medulares en España, especialmente entre los varones jóvenes.
- Vigila en todo momento a los niños que estén cerca del agua, especialmente a los más pequeños, aunque sepan nadar.
- Presta atención también a las personas mayores…!!
- Respeta las banderas de señalización en las playas, así como las indicaciones de los socorristas.
- No intentes nadar en contra de la corriente. En caso de ser arrastrado, nada paralelamente a la playa y, una vez que salgas de la corriente, nada hacia la orilla. En caso de apuro, pide ayuda…!!
- Evita bañarte en zonas de riesgo como en ríos de gran caudal, en pozas naturales o bajo cascadas de agua.
- El aprendizaje de la natación, la educación sobre los riesgos que rodean al medio acuático y el uso de chalecos salvavidas homologados son altamente recomendables desde la edades más tempranas…!!
- Si te gustan los deportes acuáticos, practícalos en las zonas habilitadas específicamente para ello.

Nota de Prensa 49/18
03/08/18

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

RECURSOS AUDIOVISUALES

Consejos para protegerte del calor intenso
http://www.cruzroja.tv/video/10163

Departamento de Comunicación de Cruz Roja Española: 91 335 44 08/46 11 y al 610 217 501
www.cruzroja.es / www.cruzroja.tv / www.facebook.com/CruzRoja.es / @CruzRojaEsp
http://www.prensacruzroja.es/