

Diez consejos para la primera ola de calor de 2017

■ Las conocidas “olas de calor” pueden tener efectos nocivos sobre la salud de la población. Cruz Roja Española sugiere algunas recomendaciones básicas para disfrutar de la temporada estival sin incidentes.

15/06/2017, Madrid. Cruz Roja Comunidad de Madrid, organización humanitaria de carácter voluntario fuertemente arraigada en la sociedad, propone diez recomendaciones para prevenir los efectos nocivos que pueden causar las altas temperaturas.

Las personas con un perfil más vulnerable ante esta situación son los menores, las personas mayores y los enfermos crónicos, por lo que se recomienda extremar las precauciones y prestarles mayor atención, especialmente si viven solas.

Durante los meses de verano las recomendaciones propuestas son:

1. Mantenerse hidratado, bebiendo líquidos a lo largo del día (agua, zumos, infusiones, bebidas isotónicas...), incluso si no se tiene sed
2. Utilizar ropa y calzado ligero y transpirable, que no apriete. Se recomienda vestir colores claros o neutros.
3. No hacer ejercicio, ni actividades bruscas o que requieran mucho esfuerzo físico, en las horas centrales del día. En el caso de no poder evitar estas actividades en el exterior durante esa franja horaria, RECUERDE: beber mucho líquido, descansar regularmente y protegerse al máximo de los rayos del sol.
4. Realizar comidas ligeras. Los alimentos más recomendables son frutas, hortalizas y verduras. Evitar comidas copiosas y muy calientes.
5. Limitar el consumo de alcohol, las bebidas con mucha cafeína.
6. Mantener la casa y los lugares de trabajo lo más frescos posible. Cerrar las ventanas en las horas centrales del día, con las persianas y/o toldos bajados.
7. En caso de utilizar aire acondicionado, ajustar su temperatura entre los 24°C a 26°C. Esta temperatura es saludable y además sirve para moderar el consumo energético, con menor daño del medio-ambiente.
8. En la medida de lo posible, trate de estar en lugares frescos y bien ventilados; puede acudir a espacios refrigerados.
9. Evitar y controlar la exposición directa a los rayos solares, utilizando gafas de sol, sombreros o gorras, y utilizando crema de factor solar de alta protección.

10. DENTRO DE LOS VEHÍCULOS: no permanecer mucho tiempo en un coche parado sin el aire acondicionado encendido, aunque sea con la ventanillas abiertas. NUNCA DEJE A PERSONAS MAYORES, MENORES Y ANIMALES EN EL INTERIOR, aunque sea con las ventanillas abiertas.

Sobre Cruz Roja Comunidad de Madrid: Cruz Roja es una organización que actúa fuera y dentro de nuestras fronteras. Lo que nos mueve es actuar allá donde haya sufrimiento humano. Para ello, realizamos diferentes proyectos que tratan de dar respuesta a las actuales problemáticas a las que se enfrenta la sociedad y los colectivos vulnerables a los que apoyamos. Nuestros programas son: Mujer en dificultad social, Empleo, Infancia, Formación, Salud, Socorros y Emergencias, Medio Ambiente, Inmigrantes y Refugiados y Voluntariado.

Universalidad

Unidad

Voluntariado

Independencia

Neutralidad

Imparcialidad

Humanidad

Para más información o entrevistas contactar con el Departamento de Comunicación e Imagen
Cruz Roja Comunidad de Madrid:
Isabel Álvarez: ialvarez@cruzroja.es Telf: 91 532 55 55 Ext. 52674- Móvil 607 485 573
Rocío Martín: rmartino@cruzroja.es Telf: 91 532 55 55 Ext. 52669
www.cruzrojamadrid.org @CruzRojaMadrid <http://es-es.facebook.com/cruzrojamadrid>