

## Recomendaciones para preservar la salud ante las altas temperaturas

- El decálogo *Disfruta este verano con salud* del Ministerio de Sanidad recoge una serie de pautas sencillas para proteger nuestra salud ante la ola de calor que estamos atravesando.

Madrid, 14 de julio de 2022.- Como indica [Plan Nacional de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud](#), el calor excesivo puede alterar nuestras funciones vitales cuando el organismo es incapaz de compensar las variaciones de temperatura corporal. Una temperatura muy elevada produce pérdida de agua y electrolitos que son necesarios para el normal funcionamiento de los distintos órganos. Por eso, ante la ola de calor, es preciso que extrememos las precauciones.

El Ministerio de Sanidad, como cada verano, activa este plan el 1 de junio y difunde el decálogo *Disfruta este verano con salud* con sencillas recomendaciones para que nuestro verano transcurra sin sobresaltos.

El objetivo es prevenir y mitigar los efectos negativos que el calor excesivo puede tener sobre la salud, especialmente, en los grupos de riesgo o en los más vulnerables como las personas mayores, las mujeres gestantes, los menores y las personas con enfermedades crónicas, y las que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre.

Para minimizar los daños en la salud, se recomienda seguir los sencillos puntos de este decálogo:

1. Beber agua o líquidos con frecuencia, aunque no se tenga sed y con independencia de la actividad física que se realice.
2. Evitar las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, hay que prestar especial atención a: bebés, niños y niñas pequeñas, embarazadas o madres lactantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor (como las enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o alcohol).
4. Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refrescase cada vez que se necesite.

5. Procurar reducir la actividad física y evitar el deporte al aire libre en las horas centrales del día.
6. Usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
7. Nunca dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente a menores de edad, mayores o con enfermedades crónicas).
8. Consultar con un profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
9. Mantener las medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
10. Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

## **PRECAUCIÓN TAMBIÉN EN LOS CHAPUZONES**

No está de más recordar también las recomendaciones para evitar ahogamientos y lesiones en los medios acuáticos. Los ahogamientos son la tercera causa de muerte por causas externas (producidas por accidentes, violencia, acontecimientos ambientales...). Por otro lado, también se pueden producir lesiones graves en el medio acuático, como traumatismos craneoencefálicos y lesiones medulares. Estas generalmente vienen provocadas por actuaciones como tratar de zambullirse desde gran altura, no comprobar la profundidad del agua o tirarse demasiado cerca del bordillo en las piscinas. Las víctimas son mayoritariamente hombres jóvenes.

Los niños son los más vulnerables en el medio acuático y la mejor prevención es vigilarlos, no perderlos de vista, enseñarles a nadar y educarles para que respeten las normas de seguridad. Es muy peligroso correr por el borde de la piscina o jugar a empujar a la gente. Podría resbalar y golpearse con el borde o lesionar a otros.

Si no sabe nadar, o no sabe nadar bien, lo recomendable es usar un chaleco salvavidas para bañarse y siempre para practicar un deporte acuático. Los flotadores hinchables no son recomendables. Tirarse de cabeza desde una gran altura, como puentes, árboles o balcones, puede producir lesiones muy graves. Antes de tirarse, asegúrese que hay suficiente profundidad y no existe ningún obstáculo. Especialmente en caso de aguas turbias.

## **OJO A LAS MEDUSAS**

En los últimos veranos, estamos viendo cómo llegan cantidad de medusas a nuestras playas, lo que supone un riesgo para la salud debido a las picaduras que provocan. La mayoría de los incidentes ocurren por contacto accidental con las medusas durante el baño, al ser pisadas o manipuladas.

Aunque siempre hay excepciones, las picaduras de las medusas no suelen ser graves. El contacto con medusas vivas, muertas o con restos de ellas se caracteriza por dolor y/o un picor intenso e inmediato en la zona, pudiendo aparecer reacciones locales con enrojecimiento, inflamación y vesículas pequeñas. Más rara es la aparición de sintomatología general como náuseas, vómitos y calambres musculares. Los casos más graves pueden presentar pérdida de conciencia con el consecuente riesgo de ahogamiento.

Las personas que hayan tenido contacto previo, pueden estar sensibilizadas y una segunda picadura puede producir una reacción más severa. Deberán tener especial cuidado las personas con un historial de alergias así como las personas con problemas cardíacos, y se debe extremar la vigilancia a los niños y niñas pequeñas.

Además de las personas que hacen uso lúdico del agua, también pueden verse afectadas las personas que practican submarinismo o las personas que trabajan en el mar. Se recomienda precaución, ya que el mayor riesgo es no ser conscientes del peligro que puede suponer el contacto con las medusas.

Más recomendaciones [en este enlace](#).

Materiales gráficos [en este enlace](#).