



Ayuntamiento
de Majadahonda

PROTECCIÓN CIVIL

EMERGENCIAS  112



RECOMENDACIONES Y PRECAUCIONES ANTE ALTAS TEMPERATURAS

Las Olas de Calor son episodios de temperaturas extremas muy altas que pueden tener consecuencias sobre la salud de la población: dermatitis, edemas, quemaduras, insolación, calambres, síncope por calor, etc. y en algunos casos consecuencias más graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor que puede llegar a ser mortal o dejar importantes secuelas.

Durante los periodos de ola de calor hay que tener especial precaución con el almacenamiento, la conservación y el transporte de los medicamentos para que sigan manteniendo sus propiedades.

El golpe de calor es la situación más grave producida por el calor y puede llevar a la muerte por colapso de múltiples órganos como el riñón, hígado, páncreas, etc.

Es una emergencia vital que debe tratarse en un hospital

Cuando una persona sufre un golpe de calor requiere ayuda inmediata

Llame al 112

Los signos característicos del golpe de calor son:

- Deterioro del nivel de conciencia que puede llegar a producir delirio, convulsiones o coma.
- Temperatura corporal extremadamente alta (40-41 °C).
- Piel muy caliente y seca, porque ya no hay sudoración.

¿Qué hacer?

- Bajar rápidamente la temperatura corporal de la persona afectada es lo más importante y debe hacerse incluso antes de su traslado al hospital. Para ello, debe ser colocada a la sombra, desvestida y enfriada con lo que se pueda tener a mano: compresas de agua fresca en frente, cuello y axilas, envolviéndola en una sábana húmeda, poniendo un ventilador enfrente, ponga al paciente en decúbito lateral etc.



Recomendaciones para prevenir los efectos del calor

Beber

Beba con frecuencia bastante agua, zumos de frutas, refrescos o bebidas isotónicas (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed.

No abuse de bebidas con alcohol, con mucha cafeína o muy azucaradas, pues pueden hacerle perder más líquido corporal.

Fundamental: beba y haga beber líquidos con frecuencia a las personas a su cuidado (niños, ancianos, enfermos crónicos, discapacitados, etc.) para conseguir una buena hidratación.

Comer

Haga comidas ligeras y que ayuden a reponer las sales minerales perdidas con el sudor (gazpachos ligeros, ensaladas frías, verduras, etc.) y evite comidas copiosas y calientes.

Coma con moderación, evitando excesos. Los variados tipos de verduras y hortalizas, ensaladas, gazpacho, etc., así como la fruta de verano (sandía, melón, etc.) son muy recomendables por su alto contenido en agua y sales minerales

Hogar

Protéjase del sol y evite salir a la calle en las horas más calurosas del día.

En casa baje las persianas y los toldos de las fachadas expuestas al sol.

Exterior

Protéjase del sol y evite salir a la calle en las horas más calurosas del día.

Permanezca durante el mayor tiempo posible en los lugares más frescos, a la sombra o climatizados y refrésquese siempre que lo necesite.

No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor y no realice deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00 horas).

Utilice ropa ligera de colores claros y que deje transpirar, y en el exterior cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra.

Protéjase frente a las radiaciones solares. Durante el verano y otros periodos de alta radiación solar hay que ser muy cautelosos con la exposición solar para evitar sus efectos perjudiciales como son el envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras, insolación, manchas solares, lesiones cancerosas o cataratas.

Vehículos

Nunca deje a nadie, personas o mascotas, en un vehículo expuesto al sol en verano, sobre todo niños pequeños, ancianos o enfermos crónicos.

Llamar al 112

Si los síntomas se agravan y si se nota indispuesto por el calor, pida ayuda a un pariente o a un vecino. Si no tiene a nadie cercano, llame a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento, a su Centro de Salud o llame al 112.



Protección frente a las RADIACIONES SOLARES

Durante el verano y otros periodos de alta radiación solar hay que ser muy cautelosos con la exposición solar para evitar sus efectos perjudiciales como son el envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras, insolación, manchas solares, lesiones cancerosas o cataratas en los ojos.

- El uso de las adecuadas cremas foto-protectoras resulta imprescindible durante la exposición solar, y el filtro solar debe contar con un factor de protección (FPS) medio alto adecuado a cada circunstancia particular.
- Procurar usar cremas de “amplio espectro” que filtran tanto los rayos ultravioleta tipo A (UVA), como los de tipo B (UVB).
- Las personas de piel clara y/o cabello rubio deberán utilizar un factor protector mayor.
- En los niños deben extremarse las precauciones con cremas de pantalla total.
- Y recordar que nunca deben estar expuestos al sol antes de cumplir los tres años.
- Esta práctica hay que realizarla también en días nublados.
- Además, no es nada aconsejable tumbarse al sol y mantenerse inmóvil durante mucho tiempo, aun utilizando cremas foto-protectoras o aunque lo hagamos en el agua.
- Debe evitarse la exposición solar entre las 11 y las 16 horas.
- Utilizar ropa amplia de tejidos naturales, colores claros y que cubra los hombros.
- Las gafas para la protección de los ojos serán de las que garanticen que absorben la luz ultravioleta.
- Para los labios pueden usarse barras o lápices foto-protectores.
- La cabeza debe estar protegida preferiblemente con sombrero de ala ancha.

Precaución con los ALIMENTOS

- Es necesario prestar una especial atención en la elaboración y conservación de los alimentos, dado que el calor favorece la proliferación de bacterias que pueden producir problemas graves.

Boletín de información diario de OLA DE CALOR (1 de junio - 15 de septiembre)



- La Comunidad de Madrid pone a disposición de la ciudadanía un boletín diario al cual se pueden suscribir para informarse en todo momento de la evolución tanto de las temperaturas como de los avisos y alertas existentes.

Se puede consultar en el siguiente enlace:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/boletin-informacion-olas-calor>



Niveles de Alerta por OLA de CALOR

Niveles de Alerta por Ola de Calor		
Nivel	Nombre	Imagen
Nivel 0	Normalidad	
Nivel 1	Precaución (Alerta 1)	
Nivel 2	Alto Riesgo (Alerta 2)	

El nivel de alerta se define en función del riesgo establecido por las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 4 días y la temperatura máxima registrada ayer

SERVICIO DE PROTECCIÓN CIVIL AYUNTAMIENTO DE MAJADAHONDA