

A SAÚDE DURANTE AS VAGAS DE CALOR

Persoas con maior risco

- Os nenos e nenas menores de seis anos
- As persoas de idades avanzadas
- As persoas con enfermidades crónicas: cardiocirculatorias, respiratorias, renais, mentais, diabete, hipertensión arterial e obesidade.

En cada visita, ou cada día, débese...

1. Comprobar que a persoa de risco segue coma sempre.
2. Comprobar que as persoas de risco seguen as recomendacións que xa se lle deron e recordarllas de novo. As recomendacións son as seguintes:

- Beber abundante auga fresca, zumes naturais de froita, ou bebidas deportivas que conteñan minerais.
- Evitar as bebidas quentes e todo tipo de bebidas alcohólicas.
- Facer comidas lixeiras, con sal, e a base de abundantes froitas e verduras frescas.
- Baixar as persianas e abrir as xanelas da casa. Usar ventiladores.
- Poñer roupa lixeira, frouxa, longa, de cores claras.
- Se for necesaria a exposición ao sol, usar sombreiros e parasoles.
- Refrescar o corpo cunha ducha ou cun baño en auga morna nos momentos de calor máis intensa.
- Evitar as aglomeracións de persoas en locais sen aire acondicionado.
- Facer as actividades, preferentemente, á mañanciña ou á tardiña pola fresca.
- Se ten algún problema de saúde, solicitar consello médico específico.

Evitar a exposición directa ao sol, sobre todo nas horas de máis calor

- Evitar os esforzos físicos innecesarios con exposición directa ao sol.
- Descansar ou diminuír o esforzo físico nas horas centrais do día.
- Procurar lugares á sombra, frescos e aireados.
- Utilizar cremas de protección solar cun índice de protección non inferior a 15.
- Non ir á praia en días de moita calor, e de facelo, evitar as horas do mediodía e as primeiras da tarde.
- Evitar quedar durmido tomando o sol.

3. Se observa algún dos sinais de alerta de esgotamento pola calor ou de golpe de calor, que se describen a continuación, avisar ao centro de saúde ou ao 061 e seguir as instrucións que se describen.

Sinais de alerta de esgotamento debido á calor. As que seguen, cando non teñen outra explicación, poden estar a indicar que a persoa sofre esgotamento pola calor:

- Pel fría, pálida e húmida
- Cansazo, fraqueza ou desmaio
- Cambras e contracturas musculares en brazos ou pernas
- Dor de cabeza
- Náuseas e vómitos
- Pulso débil e rápido
- Respiración rápida e superficial

Actuacións necesarias cando os sinais son intensos ou a persoa ten problemas de corazón ou de tensión.

- Procurar axuda médica inmediata. Chamar ao teléfono 061.
- Proporcionarlle descanso no lugar máis fresco e cómodo posible.
- Cando os sinais non sexan moi intensos, ou en canto non chega a asistencia médica, evitar as caídas.
- Arrefriar o corpo: afrouxar ou sacar roupa, mollar con auga fresca, e abanar.
- Darlles de beber auga fresca, se non hai vómitos ou inconsciencia. Medio vaso de auga fresca, zume de froita natural ou bebida de deportistas con minerais, cada 15 minutos.

Sinais de alerta do golpe de calor

- Temperatura corporal alta (máis de 39 graos)
- Pel vermella, quente e seca
- Confusión mental ou perda da consciencia
- Pulso rápido e forte
- Intensa dor palpitante de cabeza
- Náuseas ou vómitos

Actuacións necesarias

- Procurar axuda médica urxente a través do teléfono 061.
- Mentres chega, arrefriar o corpo: afrouxar e sacar roupa, meter o corpo na bañeira con auga fresca, ou mollalo abundantemente cunha manguera, esponxas ou toallas ben molladas no lugar máis fresco posible.
- Se houber contraccións corporais involuntarias, inconsciencia ou vómitos, non dar líquidos.