Sanidad recuerda las precauciones básicas ante la previsión de incremento de temperaturas y de presencia de calima

En caso de incremento de temperaturas debemos hidratarnos bien, evitar el ejercicio físico y la exposición al sol en las horas centrales del día, mantener la cadena de frío en los alimentos y evitar el consumo de alcohol

Ante la previsión de incremento de temperaturas y posible presencia de calima en los próximos días, la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, a través de la Dirección General de Salud Pública, recuerda a la población las precauciones básicas que es conveniente tomar para evitar riesgos para la salud, especialmente en las personas más sensibles y frágiles: enfermos crónicos, niños y mayores

Recomendaciones en caso de incremento de temperaturas

- Beber mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evitar las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- Evitar exponerse al sol a las horas de mayor intensidad de calor (entre las 11 y las 16 horas), haciéndolo preferentemente antes de las 11 o después de las 16 horas.
- En las horas de más calor es mejor colocarse en las zonas más frescas de las viviendas o residencias, o en su caso colocar aparatos de ventilación o aire acondicionado, o utilizar paños húmedos frescos o darse una ducha.
- Conviene evitar las actividades deportivas o salidas de excursiones o visitas en el exterior en las horas más calurosas. Es mejor realizar estas actividades a primeras horas del día, a últimas horas de la tarde o por la noche; se deben proteger del sol y beber abundantemente bebidas que repongan líquidos y sales minerales (zumos, bebidas isotónicas, agua, etc.).
- Hacer comidas ligeras ayuda a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- Si se tiene que salir al exterior hay que procurar estar a la sombra, usar ropa ligera y de color claro, protegiéndose del sol. Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.
- Hay que tener cuidado con los medicamentos, sobre todo con aquellos que deben estar en la nevera para su correcta conservación.
- Es importante conservar la cadena de frío de los alimentos.
- En el caso de presentar alguna sintomatología asociada al calor como cefaleas, mareos, calambres, malestar general, sensación de sofoco por calor, fatiga o agotamiento, contactar con el 112.

Recomendaciones frente a la presencia de calima

Si hay presencia de calima (polvo en suspensión en la atmósfera) se recomienda tomar precauciones como evitar la exposición prolongada al aire exterior, mantener las ventanas cerradas y no realizar esfuerzos físicos al aire libre.

El polvo en suspensión contribuye a reseca las vías respiratorias, y en muchas ocasiones se puede provocar un agravamiento de afecciones o síntomas relacionados con enfermedades respiratorias, tales como el asma,

personas con enfermedad obstructiva crónica (EPOC) que hacen que aumenten las visitas a los servicios de urgencias y los ingresos hospitalarios en algunos casos.

La exposición a este contaminante puede producir molestias torácicas, tos, palpitaciones, fatiga o incremento a la susceptibilidad a infecciones respiratorias, al menos durante los cinco días posteriores al inicio del episodio.

Se recomienda a las personas sensibles a este tipo de episodios -como niños, ancianos y personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares crónicas las medidas siguientes:

- No salir a la calle y mantener cerradas puertas y ventanas de las casas.
- Realizar la limpieza de las superficies con el polvo con paños húmedos.
- Mantenerse en ambientes húmedos e hidratarse.
- No realizar ejercicios físicos en el exterior.
- En caso de empeorar los síntomas respiratorios llamar al 112.