



## Sanidad recuerda las recomendaciones para prevenir los efectos del calor en la salud

Es fundamental mantenerse hidratado, evitar las comidas copiosas y el alcohol, no exponerse al sol entre las 12 y las 16 horas y no hacer ejercicio físico al aire libre

**La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias recuerda la necesidad de tomar medidas para prevenir los posibles efectos adversos del calor sobre la salud ante la previsión de incremento de temperaturas que podrían registrarse durante esta semana, especialmente en algunas zonas de medianías de las islas.**

Ante las previsiones de la Agencia Española de Meteorología (Aemet) de incremento de temperaturas en algunos municipios de Canarias, es conveniente tomar medidas de protección, especialmente en los colectivos más vulnerables: personas mayores, niños y enfermos crónicos.

Una de las medidas fundamentales es beber más agua, independientemente del tipo de actividad que se esté llevando a cabo, y no esperar a estar sediento. En mayores y enfermos crónicos debe hacerse al menos cada hora para evitar la deshidratación.

En estos días, se debe evitar el consumo de bebidas cafeinadas, alcohólicas o muy azucaradas. Además, hay que evitar comidas copiosas y no consumir preparados fácilmente contaminables (ensaladillas, mayonesas, etc) y optar por una alimentación rica en frutas y verduras (con la precaución de lavarlas antes del consumo).

Para los grupos más vulnerables, los días de mucho calor es mejor quedarse en casa, o mejor realizar las gestiones en la calle a primera hora de la mañana o a últimas horas del día. Siempre fuera de los horarios en que los rayos solares llegan más verticalmente (de 12 a 16 horas).

Hay que tomar el sol de forma progresiva y con precaución (empezar con sesiones de 15 a 20 minutos y aumentar sin superar exposiciones de dos horas seguidas), dándonos un chapuzón de forma más frecuente y utilizando siempre cremas solares con un factor de protección mínimo de 15. Los menores de tres años no deben tomar el sol.

Es importante reducir la actividad física, pero las personas que realizan deportes al aire libre cuando el calor es excesivo deberían realizarlos a horas tempranas o al final del día. Si finalmente hay que salir de casa protegerse con sombrero y usar ropa cómoda y holgada.

El incremento de las temperaturas nocturnas puede perturbar el descanso alterando el sueño. Para evitarlo es importante la correcta ventilación del dormitorio, dejando puertas y ventanas abiertas generando algo de corriente para impedir el 'efecto sauna'.

Si a pesar de estas medidas preventivas se dieran síntomas de trastorno por calor, mareos colapso por calor, se recomienda refrescarse con una esponja o toallas húmedas, tomar un baño si no se tiene mareos, beber líquidos frescos no alcohólicos y, si los síntomas no remiten, solicitar ayuda al médico lo antes posible o a través del 112.