

## COMBATIR EL CALOR ESTÁ EN TUS MANOS.

Ya estamos en verano, y junto con las vacaciones y la jornada intensiva, viene el calor sofocante. Con la jornada intensiva solemos volver a casa al mediodía, unas horas donde las temperaturas son muy altas, es importante que todos tomemos unas mínimas medidas de prevención para evitar las consecuencias del calor intenso y que tengamos especial cuidado de las personas más sensibles a estos efectos, como nuestros niños pequeños y abuelos.

El ministerio de Sanidad y Política Social realiza todos los años por ésta época, una campaña sobre este aspecto y sobre otros relacionados con el verano: Temperaturas excesivas, Acciones Preventivas, calidad de las aguas de baño y un largo etcétera, que los Delegados de Prevención de CGT os animamos a que consultéis. En cualquier caso, para facilitaros esta tarea, en este número del Picador os comentamos como combatir el calor.

### ¿Cómo afecta el calor a nuestra salud en el trabajo?

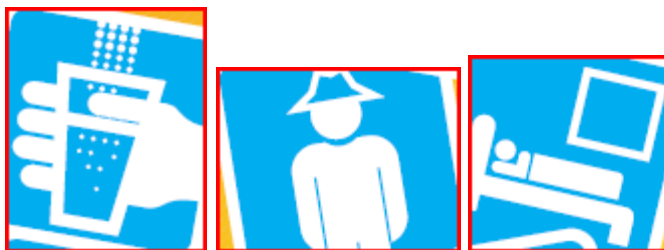
Los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal: se suda más, nuestras venas se dilatan....

#### Este esfuerzo es mayor:

- Durante los primeros episodios de exceso de temperatura: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando el calor continúa durante varios días o si los días y las noches son calientes.
- Cuando hay mucha humedad y no hay viento.

### Consejos para evitar el calor

- **Bebe frecuentemente agua o líquidos** sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evita las bebidas alcohólicas, las muy azucaradas, el café y el té.
- **Refréscate** con una ducha o, simplemente, mójate.
- **Haz comidas ligeras** que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos...).
- **En el exterior protégete del sol:** Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco, cómodo y que transpire. Cuida tu piel con protectores solares adecuados y utiliza gafas con filtros ultravioleta.
- **Reduce las actividades físicas intensas** al aire libre y durante las horas más calurosas y en su caso extrema las precauciones
- **En casa, baja las persianas** cuando el sol incida directamente sobre las ventanas y no las abras cuando la temperatura exterior sea alta. Refresca el ambiente con ventiladores y sistemas de refrigeración, siempre con un uso racional de los mismos.



### ¿Quiénes requieren una especial atención?

Algunos grupos de población son más sensibles a las altas temperaturas y requieren un mayor seguimiento de las medidas de protección:

#### - Niños menores de 4 años:

Cuida que beban mucho líquido, refréscales con frecuencia y vísteles con ropas claras y ligeras. No los dejes nunca solos en vehículos al sol.

#### - Ancianos, sobre todo los que viven solos o son dependientes:

Pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que deberían ser visitados, al menos, una vez al día por un miembro de la familia, amigo, vecino y, en su caso solicitar la colaboración de los servicios sociales.

**- Personas con enfermedades crónicas o que toman medicación:**

Es importante que sigan con su medicación habitual, no se automediquen y que consulten a su médico sobre las medidas complementarias a adoptar en su caso.

**- Personas que realizan esfuerzos físicos en el exterior (tanto trabajo como deporte):**

Deberían reducir la intensidad de su actividad en las horas más calurosas, beber frecuentemente (agua, zumos...) y protegerse del sol (Además de usar crema solar protección alta).

## **Cómo pueden afectar las altas temperaturas a la salud?**

**El aumento de las temperaturas conlleva una mayor sudoración con la consiguiente pérdida de agua y sales minerales que, de no reponerse, puede dar lugar a algunos de los siguientes síntomas:**

- **Calambres** : calambres musculares (en piernas, abdomen y brazos), sobre todo si se suda mucho durante una actividad física intensa.
- **Agotamiento por calor**: **Ocurre después de varios días de calor**: la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales. **Principales síntomas**: Debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayos,...
- **Golpe de calor**.  
Problema grave: el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6°C. Los síntomas principales: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

### **¿QUÉ SE DEBE HACER?**

- Llamar a Urgencias
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría. Sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.

Información obtenida del minist. Sanidad y Política Social.  
<http://www.mspes.es/campañas/campanas09/campanaCalor09.htm>