

1. Preámbulo.

Nuestra Región, situada en el centro de la península ibérica, tiene en casi el 80 % del territorio, un clima continental. Este clima se caracteriza por fuerte calor en verano. Este fuerte calor puede llegar a afectar a las personas de forma negativa.

El calor se produce en las horas centrales del día, y coinciden con el uso horario que va desde las 12 hasta las 18 horas.



Se establece este procedimiento en base a la necesidad de informar a la población de riesgo y de las medidas a adoptar para evitar males innecesarios; también dar a conocer al personal componente de los grupos de intervención, de las medidas a adoptar ante la presencia de olas de calor.

2. Población de riesgo.

No actúa el calor sobre todas las personas, de la misma forma. Hay que considerar que hay personas más sensibles al calor que otras, unas veces por enfermedades, otras por la edad y otras, por las actividades que realizan. Los componentes de este grupo de riesgo más sensible son:

- Personas mayores de 65 años.
- Niños menores de 5 años.
- Personas obesas.
- Personas con enfermedades respiratorias o cardíacas.
- Personas con trastornos mentales.
- Personas que realizan esfuerzos físicos al aire libre.
- Deportistas al aire libre.
- Personas con medicación específica (diuréticos, antidepresivos, etc.).

3. Efectos del calor en el ser humano.

Hay diversos efectos del calor sobre el ser humano. Estos son:

- Sobre el propio cuerpo.
- Sobre el medio ambiente, mediante la acción devastadora de los incendios y sus efectos en el ecosistema.
- Sobre la industria: al secarse los ríos, la capacidad de producción de energía hidroeléctrica disminuye.

Hay tres efectos del calor sobre el ser humano:

3.1. Calambres por calor.

Son dolores o espasmos musculares que se producen en las personas que hacen ejercicio físico intenso y en ambiente caluroso, o que trabajan al aire libre con altas temperaturas. Se producen por deshidratación brusca.

3.2. Agotamiento por calor.

Es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y de sales minerales. Se produce en personas que trabajan en ambientes calurosos y en ancianos.

3.3 Golpe de calor (insolación).

Es una alteración multiorgánica que implica que los reguladores de la temperatura corporal se colapsen por una carga alta de temperatura.

La temperatura corporal se eleva, el mecanismo de sudor falla y el cuerpo pierde la capacidad de enfriarse.

4. ¿Cómo actuar?

Ante la acción del calor sobre una persona actuar:

1-Llamar al 112 y pedir atención sanitaria telefónica y presencial, si es necesaria (esto lo valorará el médico del 112).

2-Ante los calambres:

- Parar todo tipo de actividad y alojarse en un ambiente fresco
- Beba agua y alimentos ricos en sales.
- Dejar la actividad de riesgo.
- Si continúan los calambres, ir al médico.

3-Ante el agotamiento o colapso de calor.

- Beber bebida fresca no alcohólica.
- Descanso.
- Ducha de agua fría.
- Ropa no ajustada.
- Estar en ambiente fresco.

4-Ante la insolación o golpe de calor.

- Solicitar ayuda médica urgente.
- El afectado deberá estar situado en zona de sombra.
- Enfriar al afectado mediante agua, duchas, toallas empapadas en agua fría, etc.
- No dar afectado bebidas alcohólicas.
- Si la población de riesgo (niños, ancianos, etc.), no quiere beber agua, prepare postres a base de gelatina y frutas acuosas (sandía, melón).

5. Medidas preventivas de las personas.

Medidas preventivas para la población en general y de riesgo en particular.

- beba líquidos, aunque no tenga sed. Evitar las bebidas gaseosas, carbonatas o procesadas
- para las personas que no quiere beber, dé de comer gelatinas de frutas
- no tome bebidas alcohólicas, excepto la cerveza rica en potasio
- evite las comidas fuertes y pesadas, mejor comidas ligeras y de verdura. Recuerde la dieta mediterránea.
- permanezca en los lugares frescos de la casa.
- use el aire acondicionado, si no tiene puede usar el ventilador y, poniendo delante del mismo una botella de agua fría, el aire que generará será más fresco.
- tome baños o use toallas de agua fría, para refrescarse.
- no trabaje en las horas de máxima exposición al calor (12-19).
- si tiene que salir a la calle, use sombrilla o sombrero, mejor de paja ventilado.
- no deje a nadie en un coche al sol y menos si son niños.
- no haga deportes en horas de más calor.

Información proveniente del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Instituto de salud Pública de Navarra.

6. Otros riesgos asociados a las olas de calor.

- No dejar en el salpicadero objetos que puedan explotar por la acción de las altas temperaturas, tales como:
 - Pilas.
 - Teléfonos.
 - Cargadores de batería.
 - Etc.
- No dejar en el coche a niños solos, con las ventanillas subidas, la temperatura del habitáculo puede subir por encima de 50° y tener para ellos fatales consecuencias.
- No dejar animales en el maletero o en habitáculo, morirán asfixiados.
- No dejar en el interior de vehículo productos para la limpieza, en envases a presión tipo aerosol, pueden explotar.
- No dejar gafas o lentes en la porta objetos, pueden producir un incendio por la acción lupa sobre la tapicería u otro material combustible.
- Para bajar la temperatura del interior de un vehículo, use parasoles o tapa parabrisas, especialmente la parte orientada al sol.

Bebidas recomendadas para el verano.

- **Batidos.** Son divertidos, ideales para niños ya que combinan elementos nutricionales como leche, yogures y frutas muy diversas... con los líquidos que el cuerpo necesita reponer.
- **Zumos y licuados.** Son ideales para cualquier persona por su contenido vitamínico y desintoxicante. Tienen las ventajas de comer frutas y de beber líquidos. Los zumos con frutas de verano y frutas tropicales, cítricos, etc. por no mencionar la horchata o la limonada
- **Refrescos.** Los más socorridos cuando aprieta el calor. (Los hay efectivos y riquísimos como los de café, té, limón... incluso de chocolate.)
- **Aguas con sabor.** Muy de moda en algunos países, donde agregan al agua sabores para hacer más divertido el trago: agua con sabor a melocotón con sabor a melón, naranja, etc...
- **Sopas frías.** A los conocidos gazpachos andaluces, salmorejos y ajos blancos, se le unen cremas frías a base de verduras con puerros, apio, calabaza y otros vegetales de temporada.