

CONSEJOS PARA DISFRUTAR DEL VERANO CON SALUD

La previsión estacional para el verano 2020 en la Comunitat Valenciana es de temperaturas promedio por encima de lo normal. Los posibles episodios de temperaturas extremas se enmarcarán en una tendencia general a un verano cálido y las precipitaciones, probablemente estarán, en valores por debajo de lo normal

Desde el Departamento de Salud, dependiente de la Concejalía de Sanidad, intentamos difundir que el calor extremo que en esos días podemos afrontar suele provocar un considerable aumento de situaciones de riesgo para la salud, sobre todo entre las personas integrantes de grupos de riesgo(personas de edad avanzada,, aquellos que padecen sobrepeso, niños pequeños, consumidores excesivos alcohol, etc...). Todos ellos tienen elevado el riesgo de deshidratación.

Los ancianos, que perciben menos los cambios de temperatura, a lo que suman sus enfermedades crónicas y sus tratamientos, son el grupo de mayor riesgo frente a los efectos del calor. Tienen disminuida la sensación de sed y otro factor asociado: algunos de nuestros mayores se encuentran con menos capacidades y/o viven solos, lo que contribuye en gran medida a elevar su riesgo.

Desde nuestro Departamento de Salud proponemos las medidas de Prevención adecuadas e intentamos dar la máxima difusión.

Entendemos por "**Ola de Calor**" una situación de calor intenso, frecuentemente muy húmedo, y que se mantiene durante varios días consecutivos(tres o mas).

A los grupos de riesgo mencionados se unen aquellas personas con una actividad que requiere bastante esfuerzo físico y en lugares con fuentes de calor (trabajadores al aire libre) y los enfermos o que tomen determinados medicamentos.

En los días muy calurosos hemos de **tomar abundantes líquidos, sin cafeína, alcohol ni azúcares excesivos, aportar sales minerales** a través de las bebidas, para suplir las pérdidas que se producen con el sudor. Las bebidas para deportistas pueden ser muy adecuadas. Si toma este tipo de bebidas o comidas saladas y tiene restringido el consumo de sal por su médico, consúltele antes.

También es aconsejable tomar las comidas en pequeñas cantidades, con frecuencia y ricas en frutas y verduras, reduciendo las raciones elevadas de proteínas (carnes, embutidos o pescados).

Usar ropa fina, no apretada y que nos cubra la mayor superficie y de colores claros y protegerse de los rayos solares. No tomar el sol en las horas centrales del día, las horas de más riesgo de radiación solar, siempre con alto factor de protección, aplicándose la crema en las zonas a exponer, 30 minutos antes de salir de casa, y protéjase la cabeza.

Si dispone de aire acondicionado, úselo sin reducir excesivamente la temperatura.

Evitar esfuerzos físicos innecesarios, cuando esté haciendo mucho calor y planear las actividades cuando las temperaturas no sean muy altas. Si se encuentra cansado, mareado, confundido o le parece que vaya a desmayarse, interrumpa su actividad y descanse en lugar fresco o al menos a la sombra. Y por último vigile a los niños y ancianos.



CONSELLS PER A GAUDIR DE L'ESTIU AMB SALUT

La previsió estacional per a l'estiu 2020 a la Comunitat Valenciana és de temperatures mitjanes per damunt del normal. Els possibles episodis de temperatures extremes s'emmarcaran en una tendència general a un estiu càlid i les precipitacions, probablement, estaran en valors per davall del normal.

Des del Departament de Salut, que depén de la Regidoria de Sanitat, intentem difondre que la calor extrema que en aqueixos dies podem afrontar sol provocar un considerable augment de situacions de risc per a la salut, sobretot entre les persones integrants de grups de risc (persones d'edat avançada, aquelles que pateixen sobrepès, xiquets xicotets, consumidors excessius d'alcohol, etc.). Totes aquestes persones tenen elevat el risc de deshidratació.

Els ancians, que perceben menys els canvis de temperatura, al que sumen les seues malalties cròniques i els seus tractaments, són el grup de major risc enfront dels efectes de la calor. Tenen disminuïda la sensació de set i un altre factor associat: alguns dels nostres majors es troben amb menys capacitats i/ o viuen sols, la qual cosa contribueix en gran manera a elevar el seu risc.

Des del nostre Departament de Salut proposem les mesures de Prevenció adequades i intentem donar-ne la màxima difusió.

Entenem per "Onada de calor" una situació de calor intensa, sovint molt humit, i que es manté durant diversos dies consecutius (tres o mes). Als grups de risc esmentats s'uneixen aquelles persones amb una activitat que requereix bastant esforç físic i en llocs amb fonts de calor (treballadors a l'aire lliure) i els malalts o persones que prenguen determinats medicaments.

En els dies molt calorosos hem de prendre abundants líquids, sense cafeïna, alcohol ni amb excessiu sucre, aportar sals minerals a través de les begudes, per suplir les pèrdues que es produeixen amb la suor. Les begudes per a esportistes poden ser molt adequades. Si pren aquest tipus de begudes o menjars salats i té restringit el consum de sal pel seu metge, consulte-li abans.

També és aconsellable prendre els menjars en xicotetes quantitats, amb freqüència i rics en fruites i verdures, reduint les racions elevades de proteïnes (carns, embotits o peixos).

Usar roba fina, no atapeïda i que ens cobrisca la major superfície i de colors clars i protegir-se dels raigs solars. No prendre el sol en les hores centrals del dia, les hores de més risc de radiació solar, sempre amb alt factor de protecció, aplicant-se la crema en les zones a exposar, 30 minuts abans d'eixir de casa, i protegisca's el cap.

Si disposa d'aire condicionat, use'l sense reduir excessivament la temperatura.

Ha d'evitar esforços físics innecessaris, quan faça molta calor i planejar les activitats quan les temperatures no siguen molt altes. Si nota cansament, mareig, confusió o li sembla que vaja a desmaiar-se, interrompa la seua activitat i descanse en un lloc fresc o almenys a l'ombra. I, per últim, vigile als xiquets/es i ancians/es.

Gaudeix de l'estiu amb salut

#Onadadecalor



Mantén l'habitatge fresc i ventilat

Entre les 12h i les 16h evita l'exposició directa al sol

Utilitza cremes protectores adequades

Protecció a persones majors, malaltes i a la infància

Menja abundants ensalades, fruites i verdures

No deixes ningú al cotxe, tampoc la teua mascota

Busca llocs frescos i a l'ombra

Beu aigua abundant i evita l'alcohol i la cafeïna

Fes exercici en les hores menys caloroses

Per a més informació:
<http://www.sp.sangva.es/calor>

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA VEU | 112

D.L. V. 1187-2017