Activan la alerta naranja por ola de calor con riesgo alto hasta mañana

13/06/2022



La población no duda en refrescarse en fuentes.

La Conselleria de Sanidad ha activado la alerta por ola de calor alto tanto hoy como mañana en la comarca del Medio Vinalopó. Elda y Petrer tienen riesgo naranja, alto, y por ello se recomienda prudencia a la población.

Como ha adelantado Rafa Espuig en la sección de El Tiempo de *Valle de Elda*, se esperan temperaturas máximas de 37 grados y mínimas de 20.

Es aconsejable no exponerse al sol o salir en las horas más calurosas del día, usar ropa holgada, protegerse la cabeza y evitar el alcohol y las comidas copiosas.



Disfruta del verano con salud

#Oladecalor

Medidas preventivas frente al calor

- Beba agua abundantemente, aunque no tenga sed, al menos 2 litros al día; evite el alcohol y la cafeína.
- Tome una ducha o baño, con agua templada en los momentos de calor más intenso.
- Evite el exceso de sol, sobre todo entre las 12 y las 16 horas.
- Coma frutas y verduras. Evite las comidas copiosas.
- En su domicilio sitúese en las zonas más frescas, cierre persianas y ventanas y abra por la noche para ventilar.
- Ayude a las personas más frágiles de su entorno: personas mayores, enfermas, dependientes y a la infancia.
- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, acuda a su Centro de Salud para informarse acerca de las medidas complementarias que debe adoptar.
- Utilice ropa ligera y holgada, preferentemente de algodón y de colores claros.
- Si sale a la calle, tome medidas de protección: use sombrero, gafas de sol y crema protectora solar. Busque la sombra.
- No deje nunca a nadie en un vehículo cerrado o estacionado, tampoco a su mascota.
- Si va a hacer deporte, es aconsejable no realizarlo durante las horas centrales del día.

Evite problemas de salud originados por el calor

Quemaduras solares:

- Utilice cremas de protección solar y pase poco tiempo al sol.

Calambres musculares por actividad física excesiva o elevada sudoración:

- Suspenda la actividad que está realizando y descanse en un sitio fresco.
- No participe en ninguna actividad física intensa de larga duración.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los calambres duran más de una hora.

Agotamiento por calor consecuencia de la pérdida excesiva de los fluidos y sales corporales. Sus síntomas principales son dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mareos, náuseas o desmayo.

- Descanse en un lugar fresco.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los síntomas duran más de una hora.

Golpe de calor.

Es un problema grave: el cuerpo es incapaz de regular su temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6 ºC. Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

- Llame a urgencias: sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darle un baño o ducha fría.

Para más información:
http://www.sspa.gva.es/calor

GENERALITAT VALENCIANA | 112