


Información sobre la “ola de calor”



¿Qué entendemos por “Ola de Calor”?

La situación de calor intenso, frecuentemente muy húmedo, que abarca a una extensa zona geográfica y que se mantiene durante varios días consecutivos.

¿Quiénes tienen más peligro?

- Los niños menores de 5 años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Personas con mucha obesidad.
- Personas con una actividad que requiere esfuerzo físico.
- Personas enfermas o que tomen determinados medicamentos.

¿Qué puede hacer en los días muy calurosos?

- **Beba abundante agua y líquidos**, no son adecuadas las bebidas alcohólicas o con cafeína, las bebidas para deportistas sí lo son.
- **Coma en pequeñas cantidades la comida**, preferentemente ricas en frutas y verduras.
- **Use ropa fina**, no apretada, que cubra la mayor superficie posible y de colores claros.
- **Utilice protección para los rayos solares.**
- **Evite esfuerzos físicos innecesarios.**
- **Utilice el aire acondicionado**, si dispone de él.
- **Planee las actividades** diarias cuando las temperaturas no son tan altas.
- **Vigile a los niños y ancianos**, compruebe su estado y su ingesta de líquidos.
- **No deje nunca a los niños, personas mayores o animales domésticos en un coche** aparcado durante los periodos de intenso calor.

Ante un enfermo por el calor:

Pida ayuda médica y mientras la obtiene, baje la temperatura llevándolo a lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha. Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

- Recuerde que todos los consejos anteriores son de carácter general, las recomendaciones específicas para cada persona, se las puede facilitar su médico.
- Si se produce una ola de calor en la Comunidad Valenciana, la Conselleria de Sanitat informará a la población y activará las medidas adecuadas.

Teléfonos de interés:

Centro de Información y Coordinación de Urgencias (CICU): 900 161 161
Centro de Coordinación de Emergencias (CCE): 112