



UNCUMA recuerda las recomendaciones para hacer frente a las altas temperaturas

Salud, 26/07/2010

La Unión de Cooperativas de Consumidores y Usuarios de Madrid, UNCUMA, recuerda los consejos del Ministerio de Sanidad y Política Social para prevenir y reducir los efectos negativos que el calor tiene sobre la salud de los ciudadanos, especialmente de los colectivos más vulnerables, como ancianos, niños, enfermos crónicos o trabajadores al aire libre.

El objetivo de estas recomendaciones, presentadas bajo el lema "Combatir el calor está en tus manos", es concienciar a la población de que siguiendo unos sencillos consejos se pueden evitar los efectos nocivos de las altas temperaturas que se registran en verano.

Estas indicaciones forman parte de las acciones del "Plan nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud", iniciado en 2004. El plan, que comenzó el 1 de junio y permanecerá activo hasta el 15 de septiembre, tiene como finalidad reducir el impacto sobre la salud de la población del exceso de temperatura.

Recomendaciones generales

Para minimizar los daños que el exceso de calor puede causar, principalmente en niños, ancianos, pacientes con patologías crónicas y personas que trabajan

o realizan esfuerzos al aire libre, desde el Ministerio de Sanidad y Política Social se insiste en una serie de recomendaciones generales.

Las más importantes son:

1. Beba agua o líquidos frecuentemente, aunque no sienta sed e independientemente de la actividad física que realice.
2. No abuse de los líquidos que contengan cafeína o grandes cantidades de azúcar, ya que hacen perder más líquido corporal. Evite también el alcohol.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atención a bebés y niños pequeños, ancianos y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, por ejemplo, las enfermedades cardíacas.
4. Permanezca el mayor tiempo en lugares frescos, a la sombra o climatizados. Refréscase cada vez que lo necesite.
5. Reduzca los esfuerzos físicos en las horas de más calor (12.00 a 17.00 horas).
6. Use ropa clara, ligera, holgada y que deje transpirar.
7. Nunca deje a nadie en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente niños, ancianos o enfermos crónicos).
8. Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas.
9. Mantenga sus medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y su efecto.

10. Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

>>> [Lea la nota de prensa íntegra publicada por el Ministerio de Sanidad y Política Social](#)

(<http://www.msc.es/gabinetePrensa/notaPrensa/desarrolloNotaPrensa.jsp?id=1841>)