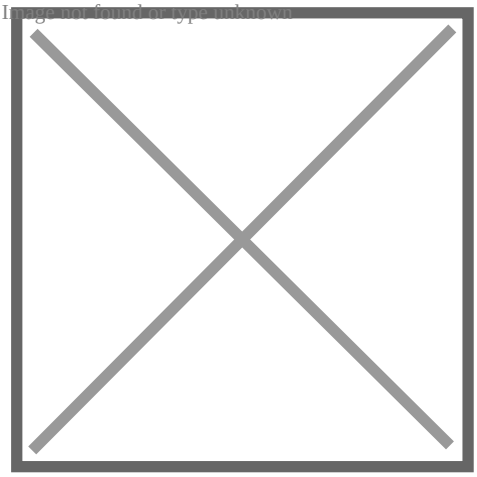
PANORAMA | Sanidad

Emergencias 112 Andalucía recomienda extremar la precaución ante la ola de calor

Hay que evitar salir a la calle o hacer deporte o ejercicios desacostumbrados en las horas centrales del día

Redacción
Jueves 12 de agosto de 2021 - 19:07



Emergencias 112 Andalucía, servicio adscrito a la Consejería de la Presidencia, Administración Pública e Interior de la Junta, recomienda ante la ola de calor extremar la precaución y mantener pautas saludables para evitar posibles riesgos para la salud.

Por ello, se recomienda no salir a la calle en las horas centrales del día, siempre que sea posible. En caso de hacerlo, se debe ir correctamente protegido con sombrero y gorras que cubran la cabeza, gafas de sol o sombrillas que ayuden a proteger de la irradiación solar. Es mejor vestir con ropas claras y tejidos ligeros que faciliten la transpiración. También es muy conveniente usar protección solar.

Se recomienda evitar la práctica del deporte durante las horas de más calor, así como actividades o esfuerzos desacostumbrados.

Es importante mantenerse hidratado y beber agua frecuentemente, cada dos horas como máximo, incluso aunque no se tenga sensación de sed. Se debe ofrecer agua habitualmente a menores y ancianos y evitar las bebidas alcohólicas o azucaradas.

Cuidar la alimentación es fundamental para sobrellevar las altas temperaturas que se esperan en Andalucía en los próximos días. Lo más adecuado es tomar una dieta rica en frutas, verduras frescas, sopas frías, relegando las comidas calientes y copiosas para otro momento.

Se debe vigilar la alimentación de los más pequeños de la casa y preparar los biberones en el momento en el que se les vayan a dar. Recordar que hay que vigilar especialmente los efectos del calor en los sectores más vulnerables como son niños, mayores y enfermos.

En cuanto a la actividad en el interior de las casas, hay que cerrar bien las ventanas, cortinas y persianas más expuestas al sol y encender el ventilador o el aire acondicionado; en caso de no disponer del uso de estos aparatos se deberá buscar siempre las estancias más frescas de la vivienda. Aprovechar las horas más frescas de la noche y primeras de la mañana para ventilar la casa.

Una buena opción es tomar baños de agua y refrescarse la piel con toallas húmedas.

También se debe extremar la precaución en el coche. En ningún momento se debe dejar a nadie en el interior de un vehículo cerrado y sin ventilación, tampoco a las mascotas. La temperatura puede subir de manera brusca dentro de un coche si lo dejamos al sol.

En caso de que a causa de las altas temperaturas se produzca alguna situación de urgencia, se debe llamar al Teléfono de Emergencias 112, que está disponibles las 24 horas del día todos los días del año. Es un servicio público y gratuito que, además, ofrece atención en inglés, francés, alemán y árabe.

Predicción para los próximos días

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) anuncia para mañana viernes 14, aviso rojo por altas temperaturas en las provincias de Córdoba, Jaén y Sevilla, donde se pueden llegar a alcanzar hasta 44 grados. También anuncia el nivel naranja por temperaturas de hasta 40 grados en todas las provincias andaluzas excepto Almería y Málaga; Cádiz (Campiña), Córdoba (Subbética, Sierra y Pedroches), Granada (Cuenca del Genil, Guadix y Baza), Huelva (Aracena, Andévalo y Condado), Jaén (Capital y Montes, Morena y Condado, Cazorla y Segura) y Sevilla (Sierra Norte y Sierra Sur).