

Siete consejos para sobrellevar la ola de calor

Con calor el sueño es más ligero, tenemos más despertares y un estado de vigilia mayor

Son varias las recomendaciones que nos pueden ayudar a sobrellevar esta ola de calor:

- 1. Beba abundante agua sin esperar a tener sed.** Entre siete y ocho vasos diarios (aproximadamente unos 2 litros) son necesarios para mantenerse correctamente hidratado ante las altas temperaturas u olas de calor. En el caso de los niños y ancianos, la vigilancia será mayor sobre todo si se encuentran solos o enfermos y, además de agua, es conveniente la ingesta de bebidas isotónicas para recuperar las sales minerales y, a ser posible, a una temperatura adecuada.
- 2. Evite salir durante las horas centrales del día** y permanezca la mayor parte del tiempo en lugares frescos, a la sombra o climatizados. En casa, se recomienda descansar en las zonas más frescas y regular la temperatura por la noche, ya que el cuerpo se enfría durante el sueño.
- 3. Evite comidas copiosas, tome frutas y verduras.** Ante la ola de calor, tener las comidas ligeras y frescas siempre favorecen la digestión y mitigan los efectos del calor. Hacer comidas menos abundantes y más veces al día no solo ayuda a sentirnos mejor sino que es más saludable.
- 4. Vestir ropa ligera y transpirable** es la mejor opción para niños y adultos. Las prendas con tejidos naturales, ligeras y holgadas ayudan a sentirnos más cómodos tanto dentro como fuera de casa. Recordar además que los colores claros atraen menos los rayos del sol y hacen que la sensación de calor sea menor.
- 5. Evite practicar deportes al aire libre** durante las horas centrales y más calurosas, entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde. Recordemos que realizar actividad física intensa durante las horas centrales del día puede ser causa de insolación. Así, no solo es aconsejable reducir el ritmo de ejercicio durante esta época del año sino que además, debemos prestar máxima atención a los niños menores de tres años, quienes deberán evitar la exposición al sol siempre que sea posible.

6. **No olvide la protección solar en la piel.** En el caso de los bebés, su piel es mucho más sensible y la exposición al sol les puede producir graves quemaduras aunque sea durante poco tiempo. Para ellos, así como para niños y ancianos, siempre es mejor utilizar un factor alto y adecuado. El uso de gafas de sol y sombrero ayuda a proteger la vista de los más pequeños y los golpes de calor.

7. En caso de estar encamado por enfermedad o por edad, el sistema de control de temperatura por el sudor no funciona eficazmente, por lo que hay que **vigilar que la persona encamada no permanezca muy tapada** y, refrescarle la piel de las extremidades cada hora con un paño húmedo para simular sudor ante la ola de calor.

