10 CONSEJOS PARA AYUDAR A SOBRELLEVAR LAS ALTAS TEMPERATURAS

Se acerca el verano y pronto tendremos un calor del que disfrutar, pero también es necesario protegerse. Para evitar golpes de calor, evitar lesiones en la piel, los ojos por el sol y para sentirte un poco más fresquito, te dejamos unos consejos que esperamos te ayuden a sobrellevar estas altas temperaturas:

1 Cuida tu piel

No salgas de casa sin crema con un elevado factor de protección solar. Además, por la noche, o a primera hora de la mañana, nutre tu piel con una crema nutritiva para recuperar la hidratación perdida durante el día. No olvides también proteger tus ojos con gafas de sol y tu cabeza con un gorro o una gorra.

2 Hidrátate constantemente

Bebe mucho líquido, preferiblemente agua o refrescos caseros, en esta época es cuando más pendiente tienes que estar de ingerir entre 2 y 2,5 litros de agua al día. Bebe aunque no tengas sed. Procura evitar las bebidas alcohólicas, las que contienen cafeína y las muy azucaradas, ya que tienden a deshidratarnos.

3 Cuidado con las infecciones de verano

Las temibles otitis, los hongos, los resfriados veraniegos… Evítalas yendo a la piscina o a la playa con protección adecuada para los oídos, lleva siempre una muda para evitar estar con el bañador mojado, y usa chanclas o calzado para moverte por fuera de la piscina.

4 La alimentación también ayuda

Aumenta la ingesta de frutas y verduras y elige platos fríos. Las comidas copiosas o grasientas no ayudarán a refrescarte. Pon especial atención a evitar las intoxicaciones alimentarias en verano, para ello sigue las principales recomendaciones para evitar las intoxicaciones alimentarias en verano.

5 La práctica de ejercicio en verano

Elige las horas más frescas del día, como la primera hora de la mañana o última de la noche, y evita las horas de más calor o la exposición directa al sol. Lleva ropa técnica adecuada e hidrátate. Tienes más consejos en nuestro artículo: Actividad física y ejercicio: Práctica segura en verano

6 Humedece tu cuerpo

Mójate con agua tibia (no muy fría), por las zonas en las que las venas están más cercanas a la piel, como el cuello, la flexión del codo, las muñecas, los tobillos… de esta forma conseguirás bajar la temperatura del cuerpo.

7 Utiliza ropa y calzado adecuados

Viste ropa ligera y de tejidos naturales que permitan una ventilación adecuada. Procura evitar las prendas sintéticas y ajustadas que dificultan la labor de la sudoración. Utiliza mejor un calzado ligero y transpirable para que no se te “cueza el pié”.

8 Tu casa fresca y bien ventilada

Mantén las persianas o toldos bajados durante el día para evitar que entre el sol y el calor, y ventila la casa a primera hora de la mañana cuando el ambiente aún es fresco.

9 Nadie en el coche cuando esté cerrado y estacionado

Los coches al sol en verano llegan a alcanzar unas temperaturas tremendas y causan algunas muertes por golpes de calor, así que, si tienes que esperar en el coche, o dejar a otra persona en el coche, asegúrate de estacionar a la sombra y dejar las ventanillas abiertas o el aire acondicionado puesto. Por supuesto nunca dejes a un menor sólo en el coche.

10 Presta especial cuidado a los niños y a las personas mayores

Porque son más sensibles que los demás a las altas temperaturas porque sus cuerpos no se adaptan bien a los cambios bruscos de temperatura. Mantén la atención en su constante hidratación y protección.

¿Sabías qué...?

Cuando tu temperatura corporal rebasa los 40 ºC y la acompañan convulsiones, vómitos, delirios y dolores de cabeza, entre otros síntomas, puedes estar sufriendo un **golpe de calor.**

Síntomas

- Mareo
- Sudor excesivo al inicio y falta de sudor posteriormente
- Piel seca y roja
- Fiebre
- Ritmo cardíaco acelerado
- Latido débil
- Dolor de cabeza

En los casos más extremos, el golpe de calor puede manifestarse con:

- Pérdida del conocimiento
- Vómitos
- Problemas de respiración

Acude a tu médico o Centro de Salud más cercanos si detectas alguno de estos síntomas

Instituto Tomás Pascual Sanz
www.institutotomaspascualsanz.com