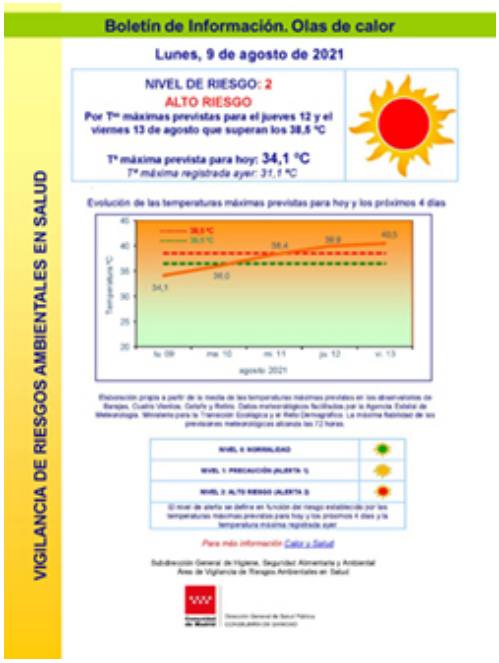
El Gobierno de Móstoles recomienda precaución ante la primera ola de calor del verano

Fecha de publicación: 10/08/20210:00

Descripción:

- **Las previsiones meteorológicas apuntan a que en los próximos días las temperaturas podrían superar los 40ºC en la Comunidad de Madrid. Entre las principales recomendaciones, evite salir a la calle en las horas de más calor y beba más líquidos, sobre todo agua, incluso aunque no tenga sed.**



Ante la llegada de la primera ola de calor del verano y la previsión de que las temperaturas entre el miércoles 11 y el lunes 16, superen los 40 grados en la región, desde el Gobierno Local, formado por PSOE y Podemos, se recomienda a los ciudadanos que tengan precaución y extremen las medidas para evitar golpes de calor. Sobre todo, en el caso de los mayores, las personas con discapacidad, los niños menores de 5 años o las personas con enfermedades crónicas.

Para protegerse del calor y las fuertes temperaturas se aconseja:

- Evite salir a la calle durante las horas centrales del día (de 12:00 h a 18:00 h) y permanezca en lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible.
- Tenga cuidado con los cambios bruscos de temperatura.
- Cierre las persianas y baje los toldos en las zonas más expuestas al sol de su casa para mantener más frescas las estancias.
- Beba más líquidos. Sobre todo, agua o zumos de frutas. Incluso aunque no tenga sed.
- Coma menos cantidad y más veces al día. Evite las comidas copiosas y aumente el consumo de frutas y verduras.

- No abuse de las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la actividad física y evite realizar esfuerzos físicos en las horas de más calor.
- Usar ropa de tejidos naturales y colores claros.
- Use protector solar para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.

Los golpes de calor pueden provocar calambres, agotamiento, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, deshidratación, somnolencia… Si cree que podría haber sufrido uno o ve que alguien puede estar sufriéndolo:

- Llame al 112.
- Coloque a la persona afectada a la sombra.
- Si está consciente, colóquela con la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua.
- Quítele la ropa para ayudarle a refrescarse.
- Utilice agua fría o hielo, sobre la cara y las axilas, para ayudarle a regular la temperatura.
- Si está inconsciente no intente que beba agua.

Protegerse es la mejor forma de prevenir cualquier riesgo ante las altas temperaturas.