

Protección Civil de Móstoles recomienda precaución ante las altas temperaturas de esta semana

Fecha de publicación: 12/07/20220:00

Descripción:

- **Ante las previsiones meteorológicas que apuntan a que durante toda la semana las temperaturas podrían superar los 40°C en la Comunidad de Madrid, se recomienda evitar salir a la calle en las horas de más calor y beber más líquidos, sobre todo agua, incluso aunque no se tenga sed.**

Ante la llegada de una nueva ola de calor y la previsión de la AEMET de que las temperaturas, entre el martes 12 y el sábado 16, superen los 40 grados en la región, la Agrupación de Protección Civil de Móstoles recomienda a los ciudadanos que tengan precaución, que no se expongan a las altas temperaturas 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.

Protegerse es la mejor forma de prevenir cualquier riesgo ante las altas temperaturas y para evitar sus efectos perjudiciales se recomienda:

- Evitar salir a la calle durante las horas centrales del día (de 12:00 h a 18:00 h) y permanecer en lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible.
- Tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura.
- Cerrar las persianas y bajar los toldos en las zonas más expuestas al sol de la casa para mantener más frescas las estancias.
- Mantener el cuerpo hidratado. Se aconseja beber más líquidos. Sobre todo, agua o zumos de frutas, incluso aunque no tenga sed.
- Comer menos cantidad y más veces al día, evitando las comidas copiosas y aumentando el consumo de frutas y verduras.
- No abusar de las bebidas alcohólicas.
- En las horas de más calor, reducir la actividad física y evitar realizar esfuerzos físicos.
- Utilizar ropa de tejidos naturales y colores claros.
- Usar 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 sufriendolo llame al 112.

Mientras llega la ambulancia colocar a la persona afectada a la sombra. Si está consciente, colóquela con la cabeza ligeramente elevada y ofrízcale abundante agua (si la persona está inconsciente no intente que beba agua). Quítele la ropa para ayudarle a refrescarse. Si tiene acceso a agua frío o hielo colóqueselo en la cara y las axilas para ayudarle a regular la temperatura.