Modo Abuela

Hace muchísimo calor

Cómo pasar una ola de calor y reconocer a tiempo un golpe de calor.

Ahora mismo

- [ ] Si alguien está confundido, se desmaya o tiene la piel muy caliente, llama al número de emergencias de tu zona: puede ser un golpe de calor.
- [ ] Mientras llega la ayuda, llévalo a un lugar fresco y enfríalo con paños mojados o agua fresca.
- [ ] Si está confundido o desmayado, no le des nada de tomar.

Paso a paso

1. Toma agua seguido, aunque no tengas sed
Agua segura y a menudo. Evita el alcohol y las bebidas con mucha azúcar o cafeína. Los bebés y las personas mayores necesitan que alguien les ofrezca: no siempre piden.

2. Haz fresca la casa
De día, cortinas y persianas cerradas del lado del sol. Abre y ventila cuando afuera esté más fresco que adentro, en general de noche o temprano. Si la casa es un horno, pasa las horas de más calor en un lugar con aire acondicionado: una biblioteca, un centro comercial o la casa de alguien.

3. El ventilador tiene un límite
Sirve mientras adentro haya menos de 32 °C (90 °F). Con más calor, el ventilador solo puede calentarte más: mójate la piel, date duchas frescas o busca un lugar con aire acondicionado.

4. Nada de esfuerzo al mediodía
Los mandados, el ejercicio y el trabajo pesado, temprano o al atardecer. Ropa liviana y clara, sombrero y protector solar.

5. Revisa a los que más sufren
Personas mayores, bebés, embarazadas y quien tenga enfermedades del corazón, de los pulmones, de los riñones o diabetes. Llama a tus vecinos mayores al menos una vez por día. Si alguien toma medicamentos todos los días, que pregunte a su médico si el calor cambia algo.

6. Nadie se queda en el auto
Ni un bebé, ni un niño, ni una mascota, ni "un minutito", ni con la ventana abierta. Al bajar, revisa que no quede nadie dormido atrás.

Ojo con esto

- Agotamiento por calor: mucho sudor, piel fría, pálida y húmeda, cansancio, mareo, náuseas o calambres. Lleva a la persona a un lugar fresco, aflójale la ropa, ponle paños frescos y dale sorbos de agua. Si vomita, empeora o sigue así después de una hora, busca atención médica.

- Golpe de calor: temperatura muy alta, de 39,4 °C (103 °F) o más, piel caliente y roja,

confusión o desmayo. Es una emergencia: llama al número de emergencias de tu zona.

- Las mascotas también sufren: agua fresca y sombra todo el día.

Lo que te sirve tener

- [ ] Botellas de agua a mano, también en el refrigerador
- [ ] Un termómetro
- [ ] Paños o toallas para mojar
- [ ] Sombrero, ropa clara y protector solar

La abuela decía: "a la siesta no se sale".

Tenía toda la razón: al mediodía y a primera hora de la tarde es cuando más pega. Los mandados, temprano o al atardecer.

Fuentes

CDC (EE. UU.): Enfermedades por calor: qué observar y qué hacer. https://stacks.cdc.gov/view/cdc/59395

CDC (EE. UU.): El calor y tu salud. https://www.cdc.gov/heat-health/about/index.html

CDC (EE. UU.): Bebés, niños y calor. https://www.cdc.gov/heat-health/heat-and-children.html

Ministerio de Salud (Argentina): Olas de calor. https://www.argentina.gob.ar/salud/verano/olas-de-calor

Sistema Nacional de Emergencias (Uruguay): Recomendaciones frente a una ola de calor. https://www.gub.uy/sistema-nacional-emergencias/comunicacion/publicaciones/recomendaciones-frente-ola-calor