

Recomendacións xerais para a poboación por altas temperaturas

As altas temperaturas non afectan a poboación do mesmo xeito, polo que é importante identificar os grupos de risco e ter en conta os efectos que poden influír, como son as condicións de vida, as da vivenda ou os niveis de contaminación ambiental. Os principais grupos de risco son as:

Persoas maiores de 65 anos e nenos menores de 4 anos, sobre todo os menores dun ano.

Persoas que padecen patoloxías: enfermidades cardiovasculares (enfermidade cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, arteriopatía periférica), diabetes mellitus, enfermidade pulmonar obstrutiva crónica, insuficiencia renal, enfermidade de Parkinson, enfermidade de Alzheimer ou patoloxías similares, enfermidade psiquiátrica.

Persoas que tomen determinados fármacos ou tóxicos: fármacos con efecto anticolinérxico, diuréticos, consumo importante de alcol, etc.

Persoas en determinadas situacións: persoas maiores que viven soas, persoas de risco que viven en vivendas mal acondicionadas, persoas con exceso de peso ou peso excesivamente baixo, traballadores, deportistas ou persoas que pasan varias horas en exteriores, etc.

As principais recomendacións sanitarias:

Beba máis líquidos sen esperar a ter sede, sobre todo auga e zumes de froita lixeiramente fríos.

Evite bebidas quentes, alcohólicas, café, té ou cola e as moi azucradas.

Aumente o consumo de ensaladas, verduras e froitas.

Evite comidas copiosas; coma menos cantidade e máis veces ao día.

Manteña os alimentos no frigorífico e vixie sempre as medidas hixiénicas.

Use roupa de tecidos naturais, lixeira e folgada, de cores claras, sombreiro, lentes de sol e cremas protectoras solares, así como calzado fresco, cómodo e que transpire.

Permaneza en espazos ventilados ou acondicionados e estea á sombra.

Utilice as habitacións máis frescas da vivenda.

Durante o día baixe as persianas e abra as xanelas, ábraas pola noite para ventilar.

Evite as actividades ao aire libre nas horas máis calorosas e reduza a actividade física.

Cando estacione o coche, non deixe no interior nenos, nin anciáns coas xanelas pechadas.

No caso de que teña que asistir a alguén que padeza esgotamento ou un golpe de calor, o primeiro é solicitar axuda médica urxente chamando ao 061. Mentres chega a asistencia, pode tentar baixar a temperatura do afectado trasladándoo á sombra ou a un lugar fresco e tranquilo, arrefriarlle o corpo, mollar con auga fresca e abanar e hidratar sempre que estea consciente, dándolle pequenos grolos de auga fresca ou bebidas minerais. Se está inconsciente, cómpre deixalo de lado coas pernas flexionadas e non ofrecerlle líquidos.

Recomendacións para a poboación por niveis elevados de ozono no aire

O ozono é un contaminante do aire que se forma mediante reaccións fotoquímicas, polo que a súa maior presenza alcánzase nas horas principais do día e con temperaturas elevadas.

Debido ao seu poder oxidante, os efectos inmediatos sobre a saúde son irritación do tracto respiratorio e dos ollos, tose ou dificultade respiratoria. A medio prazo pódese producir diminución xeral do rendemento físico e síntomas de malestar xeral como dor de cabeza e cansazo.

As persoas máis vulnerables a esta contaminación son os nenos e nenas, as embarazadas, as persoas de 65 e mais anos e as persoas con enfermidades respiratorias e cardiovasculares. Nesta poboación recoméndase evitar as actividades físicas no exterior ata que mellore a calidade do aire.

Para a poboación en xeral, recoméndase reducir ou pospoñer as actividades físicas no exterior se senten, malestar, tos ou irritación de garganta.