

La semFYC propone consejos para combatir el calor y sus posibles consecuencias y recuerda a qué síntomas se debe atender

9 de julio de 2021

El Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud PAPPS-semFYC, dada la situación meteorológica prevista para los próximos días propone un conjunto de medidas entre la ciudadanía para hacer frente a la ola de calor prevista en la península. Este programa de la semFYC, además, señala a qué síntomas se debe atender para solicitar asistencia médica. La semFYC, ha editado una breve ficha descriptiva de las principales medidas.

Responsables de PAPPS-semFYC señalan “la importancia de prevenir el calor” y enumera los consejos:

- Evite salir de casa y la realización de actividades que requieran un esfuerzo físico durante las horas centrales del día. Si tuviera que salir o exponerse al sol por motivos laborales, se recomienda alternar con periodos de descanso a la sombra y mantenerse hidratado, beba agua con cierta frecuencia.
- Use gorras, sombreros, ropa holgada que transpire, gafas de sol con filtros homologados frente a radiaciones ultravioletas y protectores solares para la piel.
- Evite comidas copiosas y calientes. Tome frutas y verduras.
- Beba agua de manera frecuente. No consuma bebidas azucaradas ni alcohólicas, aumentan la deshidratación y son perjudiciales para la salud.
- Mantenga fresca su vivienda, cierre las persianas y las cortinas de las fachadas expuestas al sol y recuerde abrirlas por la noche para ventilar y refrescar.
- Apague la luz artificial y los aparatos eléctricos cuando sea posible.
- Mantenga sus medicamentos en un lugar fresco.
- No deje en el interior del coche a personas con las ventanillas cerradas cuando estacione el coche.
- Refrésquese cada vez que lo necesite.

Además, **el Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la Salud PAPPS-semFYC, apunta a qué síntomas debemos atender. Entre estos, señalan que “tenemos que prestar atención ante la aparición de malestar, mareo, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sensación de calambres, sudoración excesiva, enrojecimiento de la piel. En estas situaciones se recomienda suspender la actividad que se esté realizando, refrescarse y descansar en un lugar fresco y beber agua”.**

Alerta golpe de calor

Si aparecen síntomas como elevación de la temperatura corporal, dolor de cabeza intenso, fatiga o pérdida de conciencia, puede que estemos ante una persona que esté sufriendo un golpe de calor, por lo que debe pedir ayuda inmediatamente.

Responsables de PAPPS-semFYC señalan que si los síntomas persisten o no hay mejoría tras las medidas iniciales, se recomienda valoración en el punto de atención sanitaria más cercano o llame al teléfono de emergencias 112.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFC)

La semFC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 20.000 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFC

Anna Serrano +34679509941 comunicacion@semfc.es