



GUIA DE PREVENCION EN CASO DE OLAS DE FRIO O CALOR

QUÉ HACER ANTE UNA OLA DE FRÍO

- Preste atención a los boletines meteorológicos transmitidos por radio y televisión.
- Provéase de ropa de abrigo y calzado adecuados
- Cierre bien puertas y ventanas
- Si pasa mucho tiempo en el exterior lleve preferiblemente varias prendas ligeras y cálidas antes que una sola prenda gruesa
- Las manoplas proporcionan más calor que los guantes
- El peligro extremo está provocado por las ventiscas: evite las salidas en estos casos.
- Protéjase el rostro y la cabeza, impidiendo la entrada de aire muy frío en los pulmones
- Evite que las personas mayores salgan a la calle
- No realice esfuerzos físicos excesivos
- Evite los incendios y las quemaduras por el uso de estufas; son bastante frecuentes. Disponga de un extintor.
- Los braseros de carbón, leña o gas pueden provocar envenenamiento en lugares cerrados.

OLA DE CALOR

Es el estado del tiempo muy caluroso y extremadamente húmedo que persiste varios días consecutivos. La ola de calor produce:

- Decaimiento o debilitamiento
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Escasez de apetito
- Insomnio
- Pulso acelerado
- Calambres
- Dolores musculares
- Agotamiento
- Transpiración abundante
- Mareos
- Baja presión
- Tensión circulatoria.



¿CÓMO ACTUAR ANTE LA OLA DE CALOR?

- 1.** Evitar grandes esfuerzos físicos innecesarios.
- 2.** Estar en un ambiente fresco.
- 3.** Ingerir alimentos salados para compensar las sales pérdidas durante la transpiración.
- 4.** Beber abundante cantidad de líquido fresco.
- 5.** Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, porque producen mayor sensación de calor.
- 6.** No exponerse durante mucho tiempo al sol, y si eso ocurre, evitar las horas del mediodía y las primeras horas de la tarde.
- 7.** Usar ropa liviana y de colores claros que reflejan el calor y la luz.
- 8.** Evitar las quemaduras de sol, ya que éstas dificultan la eliminación del calor en el cuerpo.
- 9.** Realizar las actividades durante las primeras horas de la mañana y las últimas del atardecer.
- 10.** Refrescar el cuerpo durante el día con baños de agua fría.
- 11.** Mantener a los bebés y niños con ropa liviana en lugares frescos y hacerles beber agua frecuentemente
- 12.** Ante cualquier duda consulte al médico.