



[Para descargar declaraciones de audio y vídeo de Guadalupe Fontán, enfermera del Consejo General de Enfermería, pulsa aquí](#)

## **El Consejo General de Enfermería explica cómo protegerse durante la ola de calor para evitar muertes y golpes de calor derivados de las temperaturas extremas**

- **Ante la previsión de que los termómetros superen los 45° en muchas zonas del país, las enfermeras aclaran punto por punto todas las recomendaciones que hay que seguir para evitar golpes de calor.**
- **“El calor no afecta a todas las personas por igual. Debemos tener especial vigilancia de las personas mayores, sobre todo si viven solas o son dependientes, las personas enfermas o medicadas, aquellas que tienen sus facultades mentales disminuidas o con sobrepeso, así como los menores de 4 años y los trabajadores al aire libre”, señala la enfermera Guadalupe Fontán.**
- **Evitar la exposición al sol en las horas centrales del día, reducir la actividad física y el deporte, beber agua frecuentemente o utilizar ropa ligera, cómoda y transpirable son algunos de estos consejos.**

**Madrid, 11 de agosto de 2021.-** España se enfrenta a partir de hoy a una de las mayores olas de calor del año, en la que muchas zonas del país alcanzarán temperaturas extremas de más de 45°, tal y como han anunciado desde la Agencia Estatal de Meteorología. Previsiblemente durará hasta el próximo lunes, 16 de agosto, y desde el Consejo General de Enfermería queremos informar a la sociedad de cómo hay que afrontar estas jornadas de tantísimo calor, así como dar las pautas para prevenir problemas derivados de las altas temperaturas. La Organización Colegial de Enfermería, siguiendo con su campaña de educación para la salud a los ciudadanos, ha elaborado



una infografía y un [vídeo animado](#) con las principales recomendaciones a seguir para prevenir posibles problemas de salud, pero también para saber cómo reconocer y cómo actuar en caso de sufrir un golpe de calor o un agotamiento por calor.

“Lo primero que tenemos que tener claro es que para evitar problemas como consecuencia de las temperaturas extremas también debemos tomar medidas de precaución. Si en invierno nos abrigamos y cerramos puertas y ventanas al frío, en verano debemos actuar igual y utilizar ropa ligera, cómoda y transpirable, así como calzado ligero, usar sombrero o gorra y gafas de sol, además de protección solar, y en casa bajar las persianas y cerrar las ventanas al calor”, destaca Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería.

Otras de las medidas recomendadas son evitar la exposición al sol en las horas centrales del día -de las 12 a las 17 horas-, reducir la actividad física y el deporte en el exterior en estas horas, permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos o a la sombra, evitando exposiciones prologadas y siestas al sol. También resulta fundamental beber agua frecuentemente, si no existe una restricción hídrica por otros motivos o patologías, incluso sin sed, hasta llegar al litro y medio o dos litros al día entre agua, zumos y bebidas isotónicas, evitando las bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas que favorecen la pérdida de líquido corporal.

“Entre las cosas que hay que evitar estaría, sobre todo, permanecer dentro de un vehículo estacionado y cerrado al sol, pues la temperatura interior asciende rápidamente, así como el utilizar aparatos que produzcan calor, como el horno, la tostadora o el secador que hacen que aumente la temperatura ambiental”, subraya Florentino Pérez Raya presidente de las 325.000 enfermeras españolas.

Además, tal y como señala Guadalupe Fontán, enfermera del Instituto de Investigación del Consejo General de Enfermería, “el calor no afecta a todas las personas por igual. Debemos tener especial vigilancia de las personas mayores, sobre todo si viven solas o son dependientes, las personas enfermas o medicadas, aquellas que tienen sus facultades mentales disminuidas o con sobrepeso, así como los menores de 4 años y los trabajadores al aire libre”.



## **Problemas**

Las altas temperaturas pueden provocar tanto el golpe de calor, que se produce por el aumento de la temperatura corporal por una exposición prologada al sol o por realizar actividad física en ambientes calurosos o con poca ventilación; como el agotamiento por calor, que sucede cuando tras varios días de calor, con la sudoración excesiva se reducen los fluidos corporales y las sales minerales.

“En el golpe de calor debemos estar atentos a los síntomas, pues en caso de producirse, sin ayuda sanitaria urgente, puede ser fatal. En caso de notar sequedad, piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, mareos, confusión, debilidad muscular o calambres, náuseas, vómitos y pérdida de conciencia hay que avisar a los servicios de urgencias lo antes posible”, destaca Fontán. Así, “mientras se espera la ayuda habría que enfriar el cuerpo, quitarle la ropa, ponerle en una habitación oscura con paños de agua fría sobre el cuerpo o que se dé un baño o ducha fría, abanicarle y que beba agua fresca poco a poco si está consciente”, subraya.

En el agotamiento por calor los síntomas serían debilidad, fatiga, mareos, náuseas o desmayo. “En este caso lo mejor es descansar en un lugar fresco, en una habitación oscura e hidratarse con zumos y bebidas diluidas en agua. Sin embargo, si los síntomas empeoran o perduran en el tiempo es conveniente consultar con nuestro profesional sanitario de referencia”, concluye Fontán.