

Guía

Combatir el calor: cuidarse durante los días de calor

De aplicación en Inglaterra

A quién está destinada esta guía

Esta guía contiene asesoramiento sobre cómo mantenerse a salvo los días de calor aplicable a cualquier persona.

Cualquier persona puede encontrarse mal cuando siente demasiado calor, pero, para algunas, el riesgo de sentirse gravemente indispuestas es mayor.

Es importante seguir esta guía para prepararse para los días de calor, y tomar medidas para refrescarse y para refrigerar su hogar.

Medidas a adoptar para mantenerse a salvo durante los días de calor

Aunque muchas personas disfrutan en verano de los días cálidos, el calor puede hacer que las personas se encuentren indispuestas, sufriendo sobrecalentamiento (sintiéndose un calor incómodo), deshidratación, golpes de calor e insolaciones.

- manténgase lejos del sol en las horas más cálidas del día, entre las 11.00 y las 15.00 horas
- si va a realizar algún tipo de actividad física (por ejemplo, si va a hacer ejercicio o si sale a pasear al perro), planéelo para las horas más frescas del día, como la mañana o el anochecer
- mantenga una temperatura adecuada en su hogar, cerrando ventanas y cortinas de las estancias por las que entra el sol
- si va a salir al aire libre, vístase con ropa adecuada (por ejemplo, llevando un sombrero apropiado y gafas de sol), busque la sombra y aplíquese protector solar
- beba grandes cantidades de líquidos y limite el consumo de alcohol

- compruebe qué personas de entre sus familiares, amigos y vecinos pueden estar en mayor riesgo de indisponerse, y pídale que hagan lo mismo por Ud.
- reconozca los síntomas de los golpes de calor y las insolaciones y sepa qué hacer si Ud. u otra persona los sufre

Sobre la temporada de calor y la salud

El cambio climático ya está causando un aumento de las temperaturas en Reino Unido. Los años de más calor en Reino Unido desde que hay datos se han producido desde 2022, y en el mes de julio de 2022 las temperaturas superaron los 40° C por primera vez desde que hay registros. Se estima que en 2022 fallecieron por calor 2803 personas mayores de 65 años en Inglaterra, y se prevé que el número de fallecimientos relacionados con el calor cada año se triplique en 2050.

El calor puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un ictus, problemas pulmonares y otras enfermedades. Las personas de edad avanzada, los bebés y los menores de más corta edad presentan más probabilidades de sentirse mal a causa del calor, pues la capacidad de su cuerpo para regular la temperatura es menor. Las personas con condiciones sanitarias subyacentes también pueden ser vulnerables a los efectos de las altas temperaturas.

Muchos de los problemas relacionados con la exposición al calor pueden prevenirse adoptando algunas sencillas medidas. Durante el verano, la Agencia de Seguridad y Salud de Reino Unido (UKHSA) trabaja de forma conjunta con la Agencia Estatal de Meteorología (Met Office) para emitir alertas en las predicciones meteorológicas cuando se prevean temperaturas tan cálidas que puedan afectar a la salud de las personas, y le ayudará a adoptar medidas para protegerse y proteger a los demás.

Personas en mayor riesgo de sufrir problemas de salud en los días de calor

Cualquier persona puede sentirse mal cuando hace calor. Entre quienes presentan un mayor riesgo de sufrir problemas de salud se incluyen:

- las personas de 65 años o más (tenga en cuenta el cambio respecto a la guía anterior, en la que la edad de referencia era 75 años o más)
- bebés y menores de 5 años o menos
- personas con condiciones de salud subyacentes, especialmente aquellas con problemas cardíacos, respiratorios, demencia, diabetes, enfermedades renales, párkinson o problemas de movilidad
- personas que toman ciertos medicamentos
- personas con graves enfermedades mentales
- personas ya enfermas y deshidratadas (por ejemplo, a causa de vómitos o diarreas)
- personas que sufren dependencia del alcohol o las drogas
- personas físicamente activas que pasan mucho tiempo en el exterior, como corredores, excursionistas o ciclistas
- personas que desempeñan trabajos físicos o que exigen pasar largos periodos de tiempo al aire libre
- personas sin hogar, incluyendo aquellas que duermen en la calle y quienes no pueden adaptar su alojamiento, como los residentes en hostales o en algún otro tipo de alojamiento temporal
- personas que viven solas y que no pueden cuidar de sí mismas

Salvo que un profesional médico le indique otra cosa, debe seguir tomando los medicamentos prescritos. Si tiene alguna duda sobre su salud, llame al Servicio Nacional de Salud (NHS) al 111. Hay medicamentos que deben almacenarse por debajo de los 25°C o en el frigorífico; debe seguir siempre las instrucciones de almacenamiento del envase.

Verifique si alguna persona puede estar en riesgo y compruebe si necesita ayuda.

Golpe de calor e insolación

Las insolaciones se producen cuando el cuerpo humano se sobrecalienta y no puede bajar la temperatura. En general, una insolación no precisa de una atención médica de urgencia, siempre que pueda bajar la temperatura en un plazo de 30 minutos. Si no toma medidas para refrescarse, la insolación puede convertirse en un golpe de calor.

Entre los síntomas de la insolación se incluyen:

- cansancio
- debilidad
- mareos
- dolor de cabeza
- calambres musculares
- sentir malestar (o sentirse enfermo)
- fuerte sudoración
- sed intensa

Se habla de golpe de calor cuando el cuerpo deja de ser capaz de refrigerarse y la temperatura corporal resulta demasiado elevada.

Los síntomas habituales de los golpes de calor incluyen:

- confusión
- pérdida de coordinación
- ritmo cardíaco acelerado
- respiración acelerada o dificultad para respirar
- calor en la piel sin sudoración
- convulsiones

Un golpe de calor es una urgencia médica. Si cree que alguien está sufriendo un golpe de calor, debe contactar con el 999 e intentar bajar su temperatura corporal.

Puede encontrar más información sobre los [síntomas de los golpes de calor y las insolaciones](#) en NHS.UK.

Cómo reducir la temperatura corporal

Cómo reducir la temperatura corporal cuando se presentan síntomas de un trastorno por calor:

- muévase hacia un lugar más fresco, como una estancia con aire acondicionado, o un sitio en la sombra
- retírese las prendas de ropa no necesarias, como la chaqueta o los calcetines
- beba agua fría, bebidas isotónicas o para deportistas, e ingiera alimentos fríos y ricos en agua, como helados de hielo (polos)
- aplíquese agua fría en la piel, con la ayuda de un pulverizador o de una esponja; colocar paños o compresas frías en las axilas o en la nuca también puede resultar de ayuda

En unos 30 minutos, la temperatura corporal debería reducirse, y la persona debería empezar a sentirse mejor.

Si le preocupan los síntomas, o si empeoran, busque asesoramiento médico contactando con el NHS en el 111. En caso de emergencia, o si cree que está sufriendo un golpe de calor, llame al 999.

Estar preparado para la estación cálida

Es importante seguir los consejos de esta guía para prepararse para los días de más calor. Resulta especialmente importante para aquellas personas que presentan un mayor riesgo de sentirse mal. Para estar preparado:

- escuche las noticias y visite la [predicción meteorológica](#) para saber cuándo se espera una ola de calor
- busque asesoramiento sobre qué debe hacer en caso de que los suministros (electricidad, agua y transporte) puedan verse afectados
- compruebe las [previsiones de contaminación del aire](#) y busque consejo, pues la contaminación del aire puede empeorar durante los días de calor y causar problemas en personas asmáticas o con otras enfermedades respiratorias
- cuando se espere una ola de calor, planee sus actividades para evitar estar al aire libre durante las horas más calurosas del día (entre las 11.00 y las 15.00)

Estar bien durante la época de calor

Hay algunas cosas que puede hacer para prevenir la subida de la temperatura corporal cuando hace mucho calor. Si aun así siente demasiado calor, es importante que dé a su cuerpo un respiro y que adopte medidas que le ayuden a reducir la temperatura corporal.

Prevenir la deshidratación

Ingiera líquidos de forma regular a lo largo de todo el día, especialmente si realiza actividad física. Debe beber la cantidad de líquidos suficiente para que su orina sea de color amarillo claro.

El agua, los zumos concentrados diluidos o la leche baja en grasas son buenas elecciones. Los zumos de frutas, los batidos y los refrescos pueden contener una mayor cantidad de azúcar, lo que deshidrata el cuerpo. Limite la cantidad de zumos y batidos de frutas que ingiere, y sustituya las bebidas y refrescos azucarados por bebidas sin azúcar o variedades sin azúcares añadidos.

Si va a salir al aire libre, lleve consigo botellas reutilizables llenas de agua. Lleve una cantidad de agua adicional para sus traslados en transporte público o en coche.

El alcohol tiene un efecto de deshidratación sobre el cuerpo, por lo que puede ser buena idea optar por bebidas no alcohólicas, o alternar las bebidas alcohólicas con un vaso de agua.

Si está ayunando durante una ola de calor, es importante que beba lo suficiente para hidratarse adecuadamente antes del ayuno, y que siga los consejos sobre mantener una temperatura corporal adecuada y prevenir la deshidratación. Las personas con afecciones o dolencias subyacentes deben buscar asesoramiento médico antes de ayunar.

Puede encontrar más información sobre los [signos y síntomas de la deshidratación](#) en NHS.UK.

Protegerse del sol

A menudo, el sol en Reino Unido es lo suficientemente fuerte para causar quemaduras solares; el riesgo de sufrir daños en la piel provocados por el sol es especialmente importante para los menores.

Para protegerse del sol puede tomar las siguientes medidas:

- permanezca a la sombra entre las 11.00 y las 15.00 horas, cuando el sol es más intenso
- lleve siempre ropa ligera, holgada y de colores claros, como camisas de manga larga, pantalones o faldas largas de tejidos densos
- lleve un sombrero de ala ancha que proteja su rostro, ojos, cabeza, orejas y cuello
- lleve gafas de sol envolventes o de patillas anchas para protegerse del sol
- aplíquese crema con protección solar abundantemente, y vuelva a aplicársela con frecuencia, especialmente tras actividades que hayan podido retirarla, como nadar o secarse con una toalla. El NHS recomienda aplicarse crema con factor 30 de protección solar (SPF) como mínimo, y con 4 o 5 estrellas de protección contra los rayos ultravioleta A (UVA)

Puede encontrar más información en [protección solar y seguridad frente al sol](#), incluyendo cómo aplicar fotoprotectores, en NHS.UK.

Limitar la actividad física intensa

Si puede, limite la cantidad de ejercicio físico intenso que realiza durante las horas más calurosas del día, entre las 11.00 y las 15.00 horas. Si quiere practicar alguna actividad física al aire libre, como hacer ejercicio o cuidar el jardín, planee hacerlo en la mañana o al anochecer, cuando las temperaturas son más bajas.

Los menores no deben participar en actividades físicas intensas en días en los que haga mucho calor.

Evite los espacios cerrados calurosos

Los espacios cerrados y pequeños, como los vehículos detenidos, pueden calentarse mucho y muy rápidamente. Asegúrese de que los bebés, los menores de corta edad, las personas de edad avanzada y las mascotas no se queden solas en un vehículo estacionado o en otros espacios cerrados.

Los menores en cochecito o sillas deben ir a la sombra, utilizando una sombrilla. Asegúrese de que el aire circule convenientemente, retire todo exceso de ropa y compruebe su temperatura regularmente para prevenir un aumento de la temperatura corporal. Puede encontrar más información sobre [mantener a su bebé a salvo frente al sol](#) en NHS.UK.

Mantener su hogar a una temperatura adecuada

Los hogares pueden sobrecalentarse y hacerse incómodos durante la estación cálida, especialmente cuando se trata de dormir. Para refrescar su hogar, puede adoptar las siguientes medidas:

- durante el día, cierre las persianas y las cortinas de las ventanas expuestas directamente a la luz solar
- cierre las contraventanas o toldos exteriores, si dispone de ellos
- trasládese a un lugar más fresco de la casa, especialmente para dormir
- abra las ventanas (siempre que sea seguro hacerlo) cuando el aire exterior se sienta más fresco que el del interior, por ejemplo, durante la noche, e intente que el aire circule por la vivienda
- utilice ventiladores eléctricos cuando la temperatura del aire sea inferior a 35°C, pero no enfoque el ventilador directamente a su cuerpo, pues puede ocasionar deshidratación
- compruebe que la calefacción esté apagada
- apague las luces y los equipos electrónicos que no estén en uso
- salga al exterior si en la sombra al aire libre se está más fresco

Los edificios públicos (como lugares de culto, bibliotecas locales y supermercados) pueden ser más frescos que su hogar. Si hay alguno en su entorno, valore acudir a ellos como forma para refrescarse.

Practicar natación de forma segura

Las piscinas, los ríos, los lagos o el mar pueden ser una forma divertida de refrescarse en los días más calurosos, pero los meses de verano se asocian también a un aumento en el número de ahogamientos.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a mantener su seguridad durante la práctica de la natación:

- localice siempre las advertencias y las señales orientativas
- entre en el agua únicamente en las zonas vigiladas por socorristas
- nunca entre en el agua después de haber consumido alcohol
- lleve un dispositivo de flotación o chaleco salvavidas cuando practique actividades fuera del agua o en la orilla (como navegar o pescar)
- tenga en cuenta que las aguas abiertas pueden estar mucho más frías de lo que parecen, lo que puede provocar un [choque térmico por agua fría](#)
- salga del agua tan pronto como sea posible en cuanto empiece a sentir frío
- nade en paralelo a la costa, y no se aleje de ella
- nade siempre con otra persona, de manera que puedan ayudarse mutuamente
- viste [Swimfo](#) para comprobar la información sobre la calidad del agua de la zona de baño designada, por nombre o por localización

Puede encontrar más información sobre [practicar natación de forma segura en el sitio web de la asociación de la Real Sociedad de Salvamento \(RLSS - Royal Life Saving Society\)](#).

Más información y asesoramiento

Debe tenerse en cuenta que tan importante es cuidar del cuerpo como de la mente, y debe buscarse ayuda cuando sea necesario. Existen fuentes de ayuda e información que pueden resultar útiles. [Every Mind Matters](#) (Cada Mente Cuenta) dispone de mucha información que puede resultar de utilidad.

Su [ayuntamiento local](#) puede ofrecer asesoramiento cuando le preocupe el estado de salud de algún miembro de su familia, vecinos o amigos que precisen de ayuda adicional.