



Las precauciones en verano siguen vigentes para no poner en riesgo la salud

Beber agua y líquidos con frecuencia, evitar las bebidas con alcohol, mucho azúcar o cafeína, permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, usar ropa ligera, reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día son algunos de los consejos que desde comienzos del verano está lanzando el Ministerio de Sanidad y que están recogidos en el decálogo [Disfruta este verano con salud](#). Estos consejos siguen vigentes en estas últimas semanas de verano en las que las temperaturas permanecen en cotas elevadas

Madrid, 30 de agosto de 2021.- Desde que comienzan a subir las temperaturas, el Ministerio de Sanidad activa el Plan Nacional de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud, que permanece vigente hasta el 15 de septiembre. Por este motivo, es bueno recordar las recomendaciones para evitar riesgos sobre la salud que conllevan la exposición a las altas temperaturas en estas últimas semanas de verano. De hecho, el mes posterior al 15 de septiembre se sigue haciendo un seguimiento por si fuera necesaria una reactivación debido a unas temperaturas anormalmente elevadas.

El objetivo es prevenir y mitigar los efectos negativos que el calor excesivo puede tener sobre la salud, especialmente, en los grupos de riesgo o en los más vulnerables como las personas mayores, las mujeres gestantes, los menores y las personas con enfermedades crónicas, y las que trabajan o realizan esfuerzos al aire libre.

Para minimizar los daños en la salud, se recomienda seguir los sencillos puntos de este [decálogo](#):

1. **Bebe agua** o líquidos con frecuencia, aunque no sientas sed y con independencia de la actividad física que realices.
2. **Evita las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas**, ya que pueden favorecer la deshidratación.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, presta **especial atención a: bebés, niños y niñas pequeñas, embarazadas o madres lactantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor** (como las enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o alcohol).
4. Permanece el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refréscate cada vez que lo necesites.
5. Procura **reducir la actividad física y evita practicar deporte al aire libre en las horas centrales** del día.



6. Usa **ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
7. **Nunca dejes a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado** (especialmente a menores de edad, mayores o con enfermedades crónicas).
8. **Consulta a tu profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora** y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
9. Mantén tus **medicinas en un lugar fresco**; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
10. Haz **comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

PRECAUCIÓN TAMBIÉN EN LOS CHAPUZONES

No está de más recordar también las recomendaciones para **evitar ahogamientos y lesiones en los medios acuáticos**. Los ahogamientos son la tercera causa de muerte por causas externas (producidas por accidentes, violencia, acontecimientos ambientales...). Por otro lado, también se pueden producir lesiones graves en el medio acuático, como traumatismos craneoencefálicos y lesiones medulares. Estas generalmente vienen provocadas por actuaciones como tratar de zambullirse desde gran altura, no comprobar la profundidad del agua o tirarse demasiado cerca del bordillo en las piscinas. Las víctimas son mayoritariamente hombres jóvenes.

Los niños son los más vulnerables en el medio acuático y la mejor prevención es vigilarlos, no perderlos de vista, enseñarles a nadar y educarles para que respeten las normas de seguridad. Es muy peligroso correr por el borde de la piscina o jugar a empujar a la gente. Podría resbalar y golpearse con el borde o lesionar a otros.

Si no sabe nadar, o no sabe nadar bien, lo recomendable es usar un chaleco salvavidas para bañarse y siempre para practicar un deporte acuático. Los flotadores hinchables no son recomendables. Tirarse de cabeza desde una gran altura, como puentes, árboles o balcones, puede producir lesiones muy graves. Antes de tirarse, asegúrese que hay suficiente profundidad y no existe ningún obstáculo. Especialmente en caso de aguas turbias.

Más recomendaciones para prevenir lesiones en el agua o ahogamientos, [en este enlace](#).

OJO A LAS MEDUSAS

En los últimos veranos, estamos viendo cómo llegan cantidad de medusas a nuestras playas, lo que supone un riesgo para la salud debido a las *picaduras* que provocan. La mayoría de los incidentes ocurren por contacto accidental con las medusas durante el baño, al ser pisadas o manipuladas.

Aunque siempre hay excepciones, las *picaduras* de las medusas no suelen ser graves. El contacto con medusas vivas, muertas o con restos de ellas se caracteriza por dolor y/o un picor intenso e inmediato en la zona, pudiendo aparecer reacciones locales con enrojecimiento, inflamación y vesículas pequeñas. Más rara es la aparición de sintomatología general como náuseas, vómitos y calambres musculares. Los casos más graves pueden presentar pérdida de conciencia con el consecuente riesgo de ahogamiento.



Las personas que hayan tenido contacto previo, pueden estar sensibilizadas y una segunda picadura puede producir una reacción más severa. Deberán tener especial cuidado las personas con un historial de alergias así como las personas con problemas cardíacos, y se debe extremar la vigilancia a los niños y niñas pequeñas.

Además de las personas que hacen uso lúdico del agua, también pueden verse afectadas las personas que practican submarinismo o las personas que trabajan en el mar. Se recomienda precaución, ya que el mayor riesgo es no ser conscientes del peligro que puede suponer el contacto con las medusas.

[En este enlace](#), recomendaciones para saber qué hacer en caso de contacto con una medusa.

[Díptico informativo](#)