

¿Qué podemos hacer para combatir la ola de calor?

¿A qué llamamos ola de calor y cómo podemos evitar sus efectos? La ola de calor es un estado del clima de varios días de duración, que se caracteriza por temperaturas muy elevadas y un grado de humedad muy alto.



Este hecho se produce cuando un gran volumen de aire caliente se mantiene sobre una amplia superficie de la tierra durante un periodo de tiempo prolongado.

El golpe de calor es el cuadro más grave de los que se producen por el efecto del calor, siendo potencialmente muy perjudicial, ya que afecta a muchos órganos y los síntomas son fiebre, dolor de cabeza, somnolencia y piel caliente.

La Organización Meteorológica Mundial (OMM) informó el pasado 29 de junio que la ola de calor extremo que batió récords de temperatura dos veces en 48 horas en el noroeste de Estados Unidos y el oeste de Canadá se refleja en gran parte del hemisferio norte.

Las olas de calor son más frecuentes e intensas a medida que las concentraciones de gases de efecto invernadero provocan un aumento de las temperaturas globales. Comienzan antes y terminan más tarde y están cobrando un precio cada vez mayor en la salud humana y los sistemas sanitarios.

¿Cómo podemos sobrevivir a la ola de calor este verano? ¿Qué podemos hacer ante un calor asfixiante? Esas son las grandes preguntas que se hace la población mundial. En este artículo os dejamos varios consejos para que no os derritáis cuando se alcancen temperaturas de más de 40° C.

¿Qué hacer durante la ola de calor?

- **¡Bebe agua!:** La deshidratación es uno de los principales peligros que existen. No sustituyas el agua por bebidas o refrescos azucarados, bebidas alcohólicas o con cafeína. Con estas últimas, solo conseguirás el efecto contrario al que deseas, que es mantener el cuerpo hidratado el máximo tiempo posible.
- **¡Hay que refrescarse!:** Además de hidratarse mucho bebiendo agua, es muy recomendable refrescarse para combatir la sensación de calor. Debemos mojarnos principalmente la cara, la nuca y los brazos. Si disponemos de algún medio acuático a nuestro alrededor, ya sea el mar, un río o una piscina, nos servirá para refrescarnos mejor.
- **Cubrir nuestras cabezas:** Es una opción muy recomendable cubrir nuestras cabezas con gorras, pañuelos o sombreros ante una ola de calor. Concretamente, deben hacerlo a menudo todas aquellas personas que sean calvas, dado que deben evitar quemarse la cabeza por todos los problemas que puede acarrear exponer sus cabezas sin las correspondientes medidas de protección para cubrirlas.
- **Comida sana y equilibrada:** Las comidas sanas, ligeras y equilibradas son fundamentales durante una ola de calor. Las frutas, las verduras y las ensaladas son excelentes opciones que podemos elegir para nuestra dieta. Piensa que las comidas copiosas y con muchas calorías aumentan nuestra temperatura corporal y nos producirán mayor sensación de agobio.
- **Evita el sol de las horas punta:** Trata de evitar, en la medida de lo posible, el calor extremo de las horas punta del día, comprendidas entre las 12:00 p.m. y las 16:00 p.m., buscando aquellas zonas en las que



haya sombra, ya que en este intervalo de tiempo los termómetros alcanzan los picos más altos de temperatura durante el día.

- **Utiliza ropa de tejidos ligeros:** La ropa es un elemento muy importante a tener en cuenta ante una ola de calor, evitando todas aquellas ropas que sean muy ceñidas, es mejor ir con ropa que sea holgada.
- **Utilizar crema de protección solar:** Proteger nuestra piel del sol es primordial siempre que podamos, evitando así quemaduras corporales. Sin embargo, durante una ola de calor, cuando el calor se encuentra en su punto álgido, es imprescindible que utilicemos una crema con un factor alto para proteger mejor nuestra piel. Si nos exponemos al sol sin tomar las precauciones pertinentes, puede conllevar problemas graves de salud como el cáncer de piel o el envejecimiento prematuro. Es importante que no hagamos caso de falsas noticias que digan lo contrario, ya sea en Internet o en las redes sociales.
- **Utilizar las gafas de sol adecuadas:** Debemos prestar una especial atención al cuidado de nuestros ojos, puesto que la exposición ocular a una luz solar brillante provoca un incremento de la incidencia de cataratas, degeneración macular e incluso pueden llegar a producirse tumores oculares. Usar gafas de sol de mala calidad no es una buena opción, ya que los ojos tienden a relajarse con los cristales oscuros, pero sin los filtros de protección adecuados los exponemos, en todo momento, a la radiación solar de forma directa.



- **¡Ten mucho cuidado si haces deporte al aire libre!**: Durante una ola de calor veraniega, es recomendable evitar el ejercicio físico en la calle, principalmente en las horas punta del día. Si no quieres perder la forma física en verano, las autoridades competentes recomiendan realizar ejercicio físico durante las primeras horas del día o cuando se vaya el sol. Otra opción sería ir a gimnasios o centros deportivos que dispongan de una climatización adecuada, evitando así exponernos a las altas temperaturas que imperan en el exterior.
- **Si trabajas al sol, debes extremar todas las precauciones posibles:** En el ámbito laboral, algunos convenios colectivos recogen directrices que se deben llevar a cabo por parte de las empresas cuando se producen fenómenos atmosféricos como son las olas de calor.

Si no quieres sufrir los efectos de una ola de calor, es imprescindible que sigas todas estas recomendaciones.

Fuentes: Ambientum, EFE VERDE,