

Se impulsa una campaña de prevención y autoprotección ante la ola de calor

El diputado de Asistencia a Municipios y Emergencias, Eduardo Martos, presenta en La Calahorra la iniciativa, que se extiende a toda la provincia

miércoles 09 de agosto 2023



La Diputación de Granada, a través de la delegación de Asistencia a Municipios y Emergencias ha lanzado una campaña de prevención y autoprotección ante la ola de calor que se prevé que afecte a la provincia en los próximos días. La presentación ha tenido lugar en La Calahorra, aunque se hará extensiva al resto de municipios.

El diputado de Asistencia a Municipios y Emergencias, Eduardo Martos, ha destacado que “la Diputación, en su obligación de asistir a los pueblos de la provincia y ante la situación que se avecina por las altas temperaturas, quiere difundir una serie de recomendaciones que favorezcan el bienestar de la ciudadanía ante unas circunstancias que pueden desencadenar consecuencias de gravedad para la salud”.

“Es muy importante seguir los consejos de los profesionales sanitarios y de servicios de emergencias, sobre todo entre la población más vulnerable como son las personas mayores o con algún tipo de discapacidad o enfermedad crónica y los niños menores de 5 años”, ha recalcado Martos.

En la presentación de la campaña ha estado presente el alcalde de La Calahorra, Alejandro Ramírez, el regidor de Lanteira y presidente de la Mancomunidad de Municipios de la Comarca de Guadix, Francisco Muñoz, y el cuerpo de bomberos de Guadix, cuyos agentes han detallado que también deben estar especialmente protegidas del calor las personas que tomen alguna medicación habitualmente y quienes realicen trabajos físicos intensos o deporte al aire libre con temperaturas elevadas.

La campaña recuerda que el exceso de calor puede producir calambres, agotamiento, deshidratación, vómitos, náuseas, dolores de cabeza, inestabilidad al andar, mareos o incluso convulsiones que desembocar en un coma.

Evitar salir de casa entre las 12:00 y las 18:00 horas, beber más líquidos sin esperar a tener sed, evitar comidas copiosas e incrementar la ingestas de frutas y verduras, reducir la actividad física, descansar con frecuencia a la sombra, usar ropa ligera, holgada, de tejidos naturales y colores claros, utilizar protección solar, permanecer en espacios ventilados o acondicionados, mantener los alimentos en el frigorífico o no dejar en el interior de un vehículo estacionado a mayores o niños con las ventanillas cerradas con algunos de los consejos a seguir, según ha detallado Baldomero Álvarez, coordinador de la Agencia Provincial de Extinción y Prevención de Incendios de la Diputación de Granada.

Además, ante una persona con golpe de calor se recomienda llamar al 112, colocarla a la sombra, quitarle la ropa para airearla, refrescarle con agua fría o hielo, colocarle la cabeza ligeramente elevada y ofrecerle abundante agua, si está consciente, y, si no lo está, colocarle las piernas flexionadas y no darle líquidos.