

MEDIDAS PREVENTIVAS Y RECOMENDACIONES RELATIVAS A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN CONDICIONES AMBIENTALES ADVERSAS (ELEVADAS TEMPERATURAS, HUMEDAD RELATIVA, FUERZA DEL VIENTO, ETC.) Y EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN SOLAR.

ANTE LA ALERTA POR “**OLA DE CALOR**” TODAS LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, A NIVEL ESTATAL, AUTONÓMICO Y LOCAL, JUNTO A LAS SOCIEDADES CIENTÍFICAS (SANITARIAS, EDUCATIVAS, DEPORTIVAS, ETC.) Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN AUNAN SUS ESFUERZOS POR DIFUNDIR PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN Y LOS PRINCIPALES “**CONSEJOS PREVENTIVOS**” QUE DEBEN ADOPTAR LA CIUDADANÍA CON ESPECIAL ATENCIÓN DE LOS GRUPOS CRÍTICOS: EN LOS MÁS JÓVENES, (RECIEN NACIDOS O DURANTE TODA LA INFANCIA, MUJERES EMBARAZADAS, PERSONAS MAYORES Y ENFERMOS (CARDIOPATAS, RENALES, ENDOCRINOS, ONCOLÓGICOS, ETC.) EN TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO Y/O TERAPIAS QUE RESULTAN SER MÁS VULNERABLES Y PUEDAN VERSE AFECTADOS CON MAYOR FACILIDAD.

Como actuación municipal ofrecida desde el Departamento de Medicina Deportiva del IMD-Cádiz se facilita el acceso a la información aportada por:

- 1.- La A.E.M.P.S. (Agencia Estatal de medicamentos y Productos sanitario) sobre la **PROTECCIÓN SOLAR Y EL USO DE MEDICAMENTOS.**
- 2.- **LA PROTECCIÓN SOLAR ESPECÍFICA DE LA POBLACIÓN INFANTIL** y EL PLAN ANDALUZ DE **PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LAS TEMPERATURAS EXCESIVAS PARA PREVENIR EL GOLPE DE CALOR** de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía. Asimismo el acceso a las **DIETAS PARA EL VERANO** como referencia de una alimentación equilibrada y saludable.
- 3.- LAS RECOMENDACIONES DE LA FEMEDE/SEMEDE (Sociedad Española de Medicina del Deporte) PARA **PRACTICAR DEPORTES EN AMBIENTE CALUROSO.**
- 4.- LA CAMPAÑA DE LA “CRUZ ROJA” DENOMINADA “**PREVENIR ES VIVIR**” EN LA ÉPOCA ESTIVAL.
- 5.- ADOPTAR LAS **MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL AHOGAMIENTO** DE LA F.E.S.S. (Federación Española de Salvamento y Socorrismo), DE LOS CUERPOS DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIVIL JUNTO AL INFORME DE LA **CALIDAD SANITARIA DE LAS AGUAS DE BAÑO** DE ANDALUCÍA EN LA TEMPORADA 2017, CONFORME A LA LEGISLACIÓN VIGENTE APLICABLE (D. 1431/2007).

Por todo ello se recuerda la importancia de “**proteger su salud**” a través de las siguientes recomendaciones elementales:

- 1.- Evitar la exposición solar, a elevada temperatura y humedad relativa del aire en las horas centrales del día y de máxima irradiación. Comprobar los valores atmosféricos límites en piscinas climatizadas, saunas, spas, etc. con mayor precaución en enfermos cardiovasculares, tras operación quirúrgica y pacientes anti-coagulados.
- 2.- Especial protección solar (en menores y pieles más sensibles (tipo I-II) con FPS 50) el resto con FPS 30, mantenerse en lugar bien ventilados y a la sombra el mayor tiempo posible. Recordar la temperatura de 24°C para un consumo energético sostenible con los aparatos de aire acondicionado.
- 3.- Hidratación constante con bebidas no alcohólicas y no excesivamente frías. Realizar comidas ligeras, ingerir frutas y verduras por su aporte líquido y también helados con el debido cuidado en diabéticos.
- 4.- Evitar realizar ejercicio físico de elevada intensidad y/o larga duración que provocan deshidratación y patologías graves con mayor riesgo en caso de conducción de vehículos/bicicletas. La indumentaria en cada deporte debe ser específica para proteger su integridad física y adaptada a la climatología.
- 6.- Respetar la señalización (ej.- banderas de playas, tráfico, etc.) e indicaciones de seguridad para evitar ahogamientos, accidentes de tráfico, etc.. Vigilancia y medios de protección de los menores con especial cuidado en aquellas zonas (espacios naturales: playas, lagos, pantanos, ríos, senderos, etc.) donde estamos lejos de la asistencia sanitaria, por lo que se debe contar con medios de comunicación (teléfono), disponer de un botiquín de primeros auxilios o haber dejado referencias de horarios y localización a sus familiares.
- 7.- Si padece enfermedades y está con tratamiento farmacológico solicite información en su farmacia, al médico y/o profesional sanitario sobre los efectos del calor en la conservación del mismo y la repercusión en su salud.

Esperando que sea de utilidad estas básicas recomendaciones; disfruten con mayor tranquilidad si están asegurados ante accidentes y/o en viajes.

<<MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR>>