

## **EL CECOVA RECUERDA LA IMPORTANCIA DE TOMAR PRECAUCIONES ANTE UNA SITUACIÓN DE OLA DE CALOR**

- **Frente a las altas temperaturas resulta fundamental hidratarse y extremar el cuidado en determinados grupos de riesgo**

Ante las altas temperaturas que afectan a la Comunidad Valenciana en los últimos días y la previsión de que estas sigan en ascenso, desde el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Alicante, Castellón y Valencia queremos alertar sobre la importancia de afrontar esta situación con la aplicación de diferentes medidas de prevención.

El CECOVA recuerda la necesidad de beber agua durante toda la jornada, comer fruta como tentempié, cubrirse la cabeza con gorros, sombreros o pañuelos, utilizar protección solar en las partes del cuerpo más expuestas al sol (brazos, cara, piernas), vestir ropa holgada de algodón o tejidos naturales que faciliten la transpiración y evitar hacer deporte en las horas centrales del día

Además, el CECOVA aconseja que estos cuidados se extremen en niños, ancianos y enfermos crónicos con patologías que pueden alterarse con la subida de las temperaturas como los hipertensos, diabéticos o enfermos con cardiopatías.

El CECOVA sugiere también evitar salir de casa durante las horas centrales del día y no realizar comidas copiosas sino incluir una dieta con alimentos frescos como las ensaladas, verduras y frutas de temporada.

Por último, el CECOVA advierte sobre los síntomas que pueden originar una alteración de la salud causada por la ola de calor como los calambres por la pérdida de sales, la deshidratación manifestada con dolor de cabeza, vómitos o malestar general y mareos o convulsiones por el aumento de la temperatura.

Y ante cualquier duda o problema relacionado con ello se debe recordar que la enfermera es una profesional de referencia que podrá ayudarnos en este tipo de situaciones.