Keep COOL in Darebin

City of DAREBIN

the place to live

GUIA PARA PERSONAS MAYORES DE 65

Las olas de calor son cada vez más frecuentes debido al cambio climático. Las olas de calor pueden ser peligrosas. A medida que envejecemos, tenemos mayor riesgo de sufrir problemas de salud relacionados con el calor, especialmente si vivimos solos, tenemos problemas de salud o tomamos determinados medicamentos.

A medida que envejecemos, se producen cambios físicos que pueden hacer que no nos demos cuenta de que estamos demasiado acalorados o deshidratados. Además, tenemos menos capacidad de regular la temperatura corporal mediante la sudoración. Algunos medicamentos también pueden agravar esta situación. Aquí se ofrecen algunos consejos:

Cómo preparase para una ola de calor

- Consulte el pronóstico del tiempo para saber cuándo se aproxima una ola de calor.
- Si es posible, planifique sus salidas para las horas más frescas del día. Lleve siempre una botella de agua.
- Consulte con su médico sobre los medicamentos que toma y cómo reducir el riesgo de sufrir problemas de salud durante las olas de calor.
- Asegúrese de tener suficientes alimentos y medicamentos para no tener que salir cuando haga mucho calor.
- Prepare una habitación fresca que tenga aire acondicionado o un ventilador. Cierre las puertas que dan al resto de la casa y baje las persianas o cierre las cortinas.
- Congele agua para tener hielo y coloque toallas húmedas en el refrigerador.
- Planifique comidas frías, porque cocinar genera calor.
- Si vive solo, pídale a un amigo, o familiar que se comunique con usted todos los días.
- Si le preocupan sus facturas de energía, llame a Anglicare al **1800 531 741**, para recibir ayuda gratuita por teléfono para reducir sus facturas.
- Si su casa se calienta demasiado, averigüe dónde puede ir para refrescarse, beber agua y tener acceso a ayuda, durante un día caluroso en Darebin.
- Tenga un plan en caso de cortes de electricidad.
- Limpie el filtro del aire acondicionado para que funcione de manera eficiente.



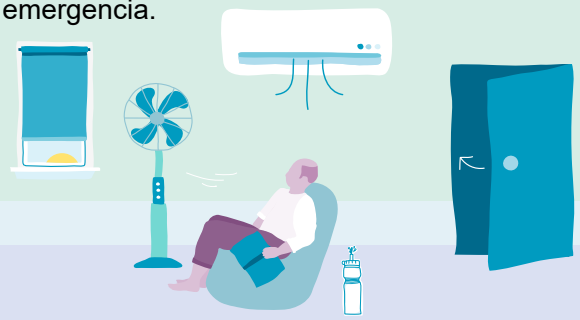
Si no siente bien, llame a Nurse on Call en el **1300 60 60 24** o al **000**, en caso de emergencia

Para obtener más información, visite **darebin.vic.gov.au/heatwaves**

Agradecemos al Departamento de Salud de Australia del Sur (Department of Health, South Australia) por permitirnos adaptar estos materiales.

Durante una ola de calor

- Use ventiladores o aire acondicionado en una habitación fresca. Mantenga cerradas las puertas que dan al resto de la casa.
- Baje las persianas y cierre las cortinas temprano por la mañana. Abra las ventanas por la noche.
- Ponga el aire acondicionado entre 24 y 26 °C durante el día y a 22 °C por la noche, para estar cómodo y reducir costos de energía. Utilice el modo económico en lugar de encenderlo y apagarlo con frecuencia.
- Quédese adentro y muévase menos. Planifique salir únicamente durante las horas más frescas del día. Lleve una botella de agua.
- Beba abundante agua, aunque no tenga sed. Evite las bebidas con cafeína y las bebidas azucaradas.
- Refrésquese con toallas húmedas y duchas de agua fresca. Colóquese un paño húmedo alrededor del cuello o sumerja los pies en un recipiente con agua fresca. Use ropa liviana y holgada.
- Asegúrese de que sus mascotas tengan agua y un lugar con sombra. Nunca deje a sus mascotas dentro de un automóvil.
- Elija comidas frías y evite utilizar el horno y la cocina.
- Sepa con quién ponerse en contacto, si necesita ayuda.
- Si no siente bien, llame a Nurse on Call en el 1300 60 60 24 o al 000, en caso de emergencia.



Cómo recuperarse de una ola de calor

- Abra las puertas y ventanas de su casa para dejar entrar el aire fresco.
- Beba más líquidos de lo habitual durante tres días.
- Asegúrese de que los alimentos que tiene en el refrigerador sigan en buen estado.
.
- Comuníquese con sus amigos y vecinos para comprobar que se encuentren bien.



Cómo reconocer el estrés por calor

- El estrés por calor puede provocar un golpe de calor, que puede poner en peligro la vida.
Si tiene dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, irritabilidad, sed o sudoración excesiva, podría estar sufriendo estrés por calor.
- Si tiene estrés por calor:
  - Deje de hacer lo que esté haciendo, vaya a un lugar fresco con ventilador o aire acondicionado y acuéstese.
  - Bebe mucha agua.
  - Tome una ducha de agua fresca o rocíe o moje su piel con agua fresca para bajar la temperatura corporal.
- **El golpe de calor es una emergencia médica. Llame al triple cero (000) y pida una ambulancia**

  Los signos de un golpe de calor incluyen: lengua seca e hinchada, sed intensa, desorientación, mareos o delirio, temperatura corporal superior a 40°C, dificultad para hablar, convulsiones o coma.
- **Si alguien sufre un golpe de calor:**

  Acueste a la persona en un lugar fresco. Mientras espera a la ambulancia, colóquele hielo envuelto en un paño alrededor del cuello, debajo de las axilas y en la zona de la ingle.