

RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA CAMPAMENTOS DE VERANO

El calor afecta a todas las personas, pero determinados grupos son más vulnerables, entre los que se encuentran niñas, niños y adolescentes, bien por edad o por la realización de actividades de mayor riesgo. Por ello es necesario incidir en la protección y prevención.

En verano, es frecuente que niños, niñas y adolescentes acudan a campamentos infantiles, campamentos deportivos, excursiones o actividades programadas al aire libre. Por ello, en la organización y desarrollo de estas actividades es importante seguir estas recomendaciones.

- Asegurar el acceso a agua en todo momento y fomentar la hidratación constante.
- Fomentar comidas ligeras, con frutas y verduras de temporada. Los alimentos deben almacenarse refrigerados o congelados y debidamente protegidos para evitar intoxicaciones alimentarias.
- Adaptar las actividades a las condiciones climáticas, incluyendo la posibilidad de cancelar o posponer actividades al aire libre.
- Evitar las horas de más calor para la realización de actividades que requieran mayor esfuerzo físico.
- Buscar lugares sombreados, frescos, y evitar la exposición solar prolongada.
- Usar ropa cómoda, holgada, que facilite la transpiración y de colores claros.
- Aplicar crema de protección solar de factor alto, usar gorras o sombreros, gafas de sol.
- Mojarse o ducharse, fomentar juegos o actividades acuáticas.
- Realizar descansos planificados a lo largo de la jornada en lugares frescos.
- Educar a niños y niñas en la importancia de protegerse del calor, enseñarles a reconocer síntomas relacionados con patología por calor y qué hacer.
- Prestar atención a los síntomas de agotamiento por calor y golpe de calor, como confusión, dolor de cabeza, mareos, náuseas, piel caliente y seca, etc.
- Ante la aparición de síntomas, llevar a la persona afectada a un lugar fresco, proporcionar agua, mojar mediante duchas o aplicando paños mojados, con el objetivo de bajar la temperatura corporal. Si los síntomas persisten o son graves, llamar al 112.
- Seguir las recomendaciones sanitarias en episodios de alertas por altas temperaturas y/o contaminación atmosférica.

Pueden encontrar más información en la página web:
<https://portalsalud.navarra.es/es/temperaturas-extremas-y-salud/>