

Fecha Publicación	Miércoles 7 de Julio 2010
Enlace	http://www.abc.es/20100707/sociedad/consejos-contr-calor-201007070916.html
Tipo de Medio	Prensa Digital
Noticia	Nota de Prensa: Ficha Hidratación.

Sociedad

Cómo evitar un golpe de calor

Los expertos recomiendan trucos como observar el color y olor de la orina para comprobar si existe deshidratación



[Un grupo de personas se refresca por el calor en Sevilla](#)

Cuando el calor aprieta, lo mejor evitar el sol y beber mucha agua. Estos son los dos consejos básicos para evitar problemas con las altas temperaturas, pero no los únicos.

A veces, la deshidratación puede llegar sin darnos cuenta, por ello, los expertos ofrecen trucos para detectarlo: desde la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria** se recomienda **observar la orina** para comprobar si se está consumiendo suficiente cantidad de agua. Si es de color amarillo intenso, con olor fuerte y en poca cantidad, se debe beber más; mientras que si su color es amarillo claro, indica que se está bebiendo lo necesario.

Otras recomendaciones con respecto a la pérdida de líquidos y el calor son:

- Beber agua antes de tener sed, al menos 2,5 litros cada día y no sustituir este líquido por otros que contengan cafeína o alcohol, ya que ambas sustancias son diuréticas y causan pérdida adicional de agua.
- Comenzar y empezar el día con un vaso de agua. El cuerpo también pierde líquido mientras duerme.
- Vigilar especialmente a niños y ancianos, los grupos más vulnerables a los efectos del calor.
- Vestir ropa clara, ligera y cómoda para estar en casa o salir a la calle. Huir de los colores oscuros y protegerse la cabeza con sombreros o prendas similares.
- Evitar la actividad física en las horas centrales del día. Entre las 12.00 y las 19.00 se recomienda no ponerse al sol para practicar deportes de cualquier tipo.
- Comer alimentos ligeros para evitar las digestiones pesadas.

Cómo afrontar un golpe de calor

Si se incumplen alguna o varias de estas recomendaciones, podemos sufrir una insolación o golpe de calor (es decir, la temperatura corporal se eleva varios grados por encima de lo normal).

Ante una insolación, es necesario detener totalmente la actividad física y, después, llevar a la persona afectada a un lugar fresco y acondicionado. También es conveniente aflojar la ropa y aplicar paños frescos en las ingles, las axilas y el cuello para bajar lentamente la temperatura corporal.