



Durante el periodo estival es frecuente en nuestra Comunitat la celebración de eventos que reúnen a un número importante de participantes, tales como festivales de música. Por las características de los mismos, los participantes pueden verse expuestos a temperaturas elevadas, entre los que se encuentra población de distintas nacionalidades con una menor adaptación al calor.

Por ello, durante la celebración de eventos en periodos con altas temperaturas resulta importante la consideración de una serie de medidas preventivas dirigidas a evitar los efectos en la salud sobre el conjunto de los participantes.

Medidas para el organizador:

- Informar al público y a los participantes de las condiciones particulares de temperatura y las medidas de prevención.
- Informar al equipo médico de las condiciones meteorológicas y niveles de actuación declarados.
- Reforzar los equipos de seguridad, formados y equipados para intervenir sobre el público y los participantes.
- Emitir recomendaciones por megafonía y/o a través de material impreso, pantallas, etc.
- Indicar en su caso, dónde se encuentran las zonas más frescas o climatizadas.
- Aumentar la cantidad de bebidas frescas sin alcohol ni cafeína, almacenadas, garantizando el suministro a los usuarios.
- Prestar especial atención a los síntomas y quejas de los usuarios y del público.

Medidas de protección individual:

- Beber abundante agua, no espere a tener sed. También se recomiendan zumos de fruta ligeramente fríos. Evitar las bebidas alcohólicas o con cafeína.
- Evitar comidas copiosas. Son preferibles ensaladas, verduras, frutas, etc.
- Usar ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, gafas de sol y cremas protectoras.
- Buscar sitios protegidos a la sombra, sobre todo en las horas centrales del día.
- Si es posible permanecer en espacios ventilados o acondicionados.

¿Qué efectos produce el exceso de calor?

- Agotamiento, malestar, calambres, dolor de cabeza, náuseas, vómitos sed intensa.
 - Deshidratación: decaimiento y sensación de postración.
 - Golpe de calor: Dolor de cabeza, náuseas, vómitos, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal, aumento de la temperatura corporal por encima de 40 °C, mareos, inestabilidad al andar
-
- La información relacionada con los niveles de riesgo se actualiza cada día y es accesible a través de la página web de la Dirección General de Salud Pública: www.sp.san.gva.es/calor En la misma también puede consultarse otra información relacionada con la prevención de los efectos del calor.