



Servicio Municipal de Protección Civil.
Sevilla La Nueva
C/ Guadarrama s/n
28609 - Sevilla La Nueva (Madrid)
Móvil: 619 02 08 10
Teléfono-Fax: 91 812 94 65



Sequías y olas de calor:

La sequía consiste en una acusada deficiencia en el nivel de lluvias de una región o comarca e implica algunos graves problemas para la población, tales como:

- Falta de agua potable.
- Disminución de los valores de higiene y salubridad.
- Riesgo de enfermedades.
- Falta de agua para labores agrícolas y ganaderas.
- Erosión del terreno.
- Graves daños a la fauna y a la flora.
- Problemas de suministro a las industrias.
- Disminución de la producción de energía hidroeléctrica.

Afortunadamente esta situación de riesgo se muestra escalonadamente y no de forma inmediata, por ello es más fácil el prever normas de prevención para poder afrontarla.

- Prestar atención a los mensajes de las autoridades en lo que a economía de consumo se refiere.
- Ahorrar al máximo el consumo siguiendo estos consejos:
- Ducharse en lugar de darse un baño.
- Utilizar la lavadora a plena carga.
- Tener abiertos los grifos sólo lo imprescindible.
- Usar la cisterna del inodoro lo imprescindible, no usarlo para fines no sanitarios.
- No regar los jardines, ni llenar piscinas.
- No limpiar con agua la calle de su domicilio, vehículo, etc.
- Asegurarse de que no hay fugas en la instalación.
- Almacenar agua en los periodos de suministro.
- Es conveniente tener disponibles botellas de plástico grandes de agua o bidones listos para llenar y poder con ello almacenar agua.
- Si la situación es muy grave, aprovisionarse de líquidos sustitutos, tales como aguas minerales, refrescos, zumos, etc. No esperar el último momento para comprarlos.
- Evitar las actividades que puedan producir [deshidratación](#) o que requieran hacer uso constante de la higiene corporal.
- Vigilar el estado de los alimentos, es preferible tener agua almacenada en perfectas condiciones para poder lavar los alimentos antes de consumirlos. La limpieza de los utensilios de cocina debe ser con agua perfectamente higiénica o en su defecto con agua hervida sobretodo si hay dudas sobre su estado.
- Desconfiar en periodos de sequía de las fuentes clandestinas de suministro de agua ya que pueden carecer de las garantías sanitarias para su uso.
- Mucho cuidado en dejar a personas en el interior de vehículos expuestos a la acción del Sol, la temperatura puede llegar a valores muy altos. Evitar en las horas de más calor que las personas mayores o niños de corta edad viajen en vehículos sin aire acondicionado.
- En el caso de que alguna persona sufra de una [insolación](#) o "golpe de calor" se puede proceder de la forma siguiente mientras se recibe ayuda médica:
- Buscar un sitio fresco y ventilado para tender a la víctima.



Servicio Municipal de Protección Civil.
Sevilla La Nueva
C/ Guadarrama s/n
28609 - Sevilla La Nueva (Madrid)
Móvil: 619 02 08 10
Teléfono-Fax: 91 812 94 65



- Con ayuda de paños o vendas empapadas en agua fría cubrir gradualmente el cuerpo, empezando por la cabeza. Si el cuerpo se enfría demasiado rápido, la víctima puede sufrir un shock.
- Hidratarle con agua con sal (1 gramo por litro) o en su defecto bicarbonatada.

Insolación y golpe de calor

Es la respuesta del organismo a una agresión producida por el calor. Sus causas pueden ser la acción directa y prolongada del sol en el organismo (cabeza), normalmente debido a una larga exposición.

Los síntomas son:

- Cara congestionada.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de fatiga y sed intensa.
- Náuseas y vómitos.
- Calambres musculares, convulsiones.
- Sudoración abundante en la insolación que cesa en el golpe de calor; en este caso, la piel está seca, caliente y enrojecida.
- Alteraciones de la consciencia (somnolencia), respiración y circulación.

» **Primeros auxilios:**

- Colocar al paciente en un lugar fresco y ventilado, a la sombra.
- Posición decúbito supino semisentado.
- Aplicar compresas de agua fría en la cabeza.
- Darle a beber agua fresca a pequeños sorbos.
- Observación por parte del médico.

Deshidratación

Es la disminución acusada del agua total del organismo, que cursa con alteración de todos los procesos metabólicos. Sus causas pueden ser:

- La ingesta insuficiente:
 - En ancianos.
 - Situaciones extremas de falta de agua.



Servicio Municipal de Protección Civil.
Sevilla La Nueva
C/ Guadarrama s/n
28609 - Sevilla La Nueva (Madrid)
Móvil: 619 02 08 10
Teléfono-Fax: 91 812 94 65



- Aumento de las pérdidas:
 - Lactantes (fiebre, diarrea, vómitos).
 - Adultos:
 - Agotamiento por el calor.
 - Pérdida acentuada por gran sudoración.
 - Pérdida acentuada por diarreas y vómitos.
- Signos/síntomas:
 - "Signo del pliegue": si se pellizca la piel (dorso de la mano) el pliegue permanece un tiempo.
 - Sequedad de la lengua y de la mucosa bucal.
 - Pulso rápido y débil.
 - Alucinaciones, delirio e incluso coma.

» **Primeros auxilios:**

- Es fundamental sospechar y conocer su existencia (antecedentes).
- Rehidratar a pequeños sorbos.