

Trucos para mantenerse fresco en estas olas de calor, que no se van

Noticias 24hs | 03-08-2022 | 14:09



Cuando pensábamos que la primera ola de calor era para unos días, se han ido solapando unas con otras, por lo que parece que el verano no da tregua. Y los días se hacen eternos y las noches insoportables.

MGC Mutua, entidad aseguradora especializada en los ramos de Salud y Personales, ha elaborado una serie de trucos que pueden ayudar a combatir estas altísimas temperaturas, que están asolando por todo el país:

Beber

Es la primera regla. Beber mucha agua a lo largo del día, aunque no se tenga sed. El calor hace sudar y es fundamental reponer esos líquidos que se pierden, o se puede llegar a deshidratar. Los síntomas son boca seca, letargo, mareos, falta de energía y orina muy oscura.

Hacer una compresa refrescante

Una compresa fría es un método sorprendentemente sencillo para bajar rápidamente la temperatura del cuerpo. Meter en la nevera una toalla pequeña y usarla como compresa en la nuca y en la frente durante el día. Si se tiene una a mano en la mesilla, podrá ayudar si se despierta sudando y se necesita algo fresco.

Enfriar la ropa de cama

Si es posible, meter las sábanas y la almohada en una bolsa dentro de la nevera y sacarlas justo antes de irse a la cama. Las sábanas deben ser de algodón y no gruesas. Si no caben las sábanas, al menos intentar enfriar la funda de la almohada.

Darse una ducha tibia

Una ducha o un baño frío es una buena manera de bajar la temperatura del cuerpo, ya sea a primera hora de la mañana o antes de irse a la cama. Pero es mejor el agua tibia que la fría, ya que

el cuerpo querrá calentarse inmediatamente, lo que puede causar un efecto de rebote que, en definitiva, haga que suba la temperatura corporal más de lo que estaba.

Enfriarse los pies

Los pies son uno de los puntos del cuerpo que se enfrían más rápidamente, de modo que si se enfrían ayudará a bajar la temperatura corporal. Meterlos en agua fría o utilizar una toalla mojada y envolverlos. Incluso otra opción es mojar los calcetines.

Cerrar las persianas

No dejar que entre el sol y se evitará que la casa se recaliente. Y abrir a la caída de la tarde cuando refresque. Es el momento de ventilar a fondo toda la casa.

Bebidas calientes

¿Sabía que sorber una taza de té caliente resulta refrescante? Un estudio llevado a cabo en la universidad de Ottawa encontró que las bebidas calientes pueden bajar la temperatura del cuerpo, siempre que el sudor adicional producido por la bebida pueda evaporarse.

Utilizar menta

La menta, de acuerdo con ciertas investigaciones, ¿engaña? al cerebro haciéndole creer que se tiene la boca fresca. Recomendable hacer una infusión de hojas de menta y tenerla fría en la nevera. Se puede usar agua con gas y añadirle unas rodajas de limón. ¡Delicioso!

Evitar el café y el alcohol, y platos calientes? y picantes

En plena ola de calor, mejor es suprimir cualquier sustancia diurética y al alcohol y el café lo son. Van a causar que se pierdan líquidos. Por otra parte el picante provoca que te encuentres más caliente. Mejor evitarlos. Al igual que utilizar lo menos posible el horno, y no tomar comidas muy calientes y pesadas. Mejor frutas y verduras: melón, sandía, tomates, pepinos? todos tienen un alto contenido en agua y ayudan con la hidratación.

Colgar sábanas húmedas

Humedecer unas sábanas o unas toallas y colgarlas justo delante de ventanas abiertas pueden lograr un efecto enfriador. Además de ayudar con el calor, aportará humedad al ambiente seco. Este truco es especialmente apropiado para las habitaciones de los niños.

Desenchufar aparatos eléctricos

Es sorprendente la cantidad de calor que desprenden los diferentes dispositivos eléctricos que hay a nuestro alrededor, la televisión, los portátiles, las tabletas, los cargadores de todos ellos, ... De modo que desenchufarlos cuando no estén en uso, es buena idea.

¡Acampar!

Si se tiene la suerte de tener acceso a un espacio exterior privado, lo idóneo es montar una tienda en el jardín y disfrutar de noches frescas al aire libre.

Sobre MGC Mutua

Con sede en Barcelona y presencia en Madrid, Cataluña, Baleares, Valencia, Andalucía y Galicia, y más de 76.000 mutualistas, MGC Mutua ha sabido distinguirse por una serie de valores que la diferencian totalmente de las compañías mercantiles, destinando los beneficios obtenidos a la ampliación y mejora de las coberturas y servicios que ofrece a sus mutualistas. A lo largo de cuatro décadas ha conseguido ser la entidad de carácter mutualista, mejor valorada por los médicos que trabajan en el sector asegurador. Además, durante dos años consecutivos (2019 y 2020), la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) la situó en la primera posición del ranking de seguros de Salud de España.

Autor: Redacción