

# Decálogo para sobrevivir a la ola de calor

*Beber agua aunque no tenga sed es imprescindible, y también atender a los niños y mayores que estén a su alrededor.*

EL MUNDO / Madrid 15 jun. 2017

Los días son más largos y el cuerpo tiene que acostumbrarse. Primero, al calor incesante. Después, a las noches en blanco y, por último, a jornadas donde falta el aire.

Según las previsiones de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), se espera

que, durante las horas de luz, se alcancen los 40º (A) y que las mínimas no bajen de 20º durante la noche,

Desde el 1 de junio, además, está en marcha el Plan Nacional de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud, que permanecerá activo hasta el 15 de septiembre. Los ciudadanos interesados en recibir información y predicciones sobre las temperaturas, (B) a través de la web del Ministerio de Sanidad.

Este organismo, de hecho, ha presentado un decálogo con las recomendaciones elementales para superar los próximos días de calor extremo. Esta es, precisamente, una de las características de las olas de calor: duran varios días. "Disfruta este verano con salud" es la recomendación, y el eslogan, del Ministerio.

## LAS 10 RECOMENDACIONES

1. Beba agua o líquidos con frecuencia, (C) y con independencia de la actividad física que realice.
2. No abuse de las bebidas con caféina, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que pueden hacer perder más líquido corporal.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas.
4. Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscase cada vez que lo necesite.
5. Procure reducir la actividad física y (D) al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00).
6. Use ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
7. Nunca deje a ninguna persona (E) (especialmente a niños, ancianos o enfermos crónicos).
8. Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
9. Mantenga sus medicinas en un lugar fresco; (F).
10. Haga comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).



### ENTRAMOS EN EL TEMA

1. Haz con tu compañero una lista de 10 palabras asociadas al verano.
2. ¿Qué cosas sueles hacer para combatir el calor?

### LEEMOS EL TEXTO

1. Comenta las dudas de vocabulario con tus compañeros y con tu profesor.
2. Coloca las siguientes palabras y expresiones en los lugares señalados en el texto con una letra.
  - aunque no sienta sed
  - de máxima
  - el calor puede alterar su composición y sus efectos
  - evitar practicar deportes
  - pueden suscribirse
  - en un vehículo estacionado y cerrado
3. ¿Sigues alguno de los diez consejos?

### MANEJAMOS LA LENGUA

1. Habla con un compañero de qué cosas **te gustan, te encantan, te molestan, odias**, etc. del verano.
2. ¿Cuál ha sido el día o la época más calurosa que has vivido? ¿Dónde estabas, con quién, qué estabas haciendo?

### HABLAMOS

1. ¿Cómo se vive el verano en tu lugar de residencia? Comenta con el resto de la clase qué tiempo hace, qué cosas hace la gente, qué fiestas se celebran, etc.
2. ¿Crees que estas olas de calor están relacionadas con el cambio climático? Justifica tu respuesta.