

# Consejos rápidos para combatir el calor

Publicado por la Suma Sacerdotisa Lydia

[Julio 20, 2024](#)

Para aquellos que no tienen aire acondicionado o quieren mantener bajas sus facturas de electricidad.

- Después de ducharte, pon el agua temperatura fría durante unos 30 segundos. Esto mantendrá baja la temperatura corporal durante un tiempo después de la ducha.

- Si sientes que el calor es insoportable en cualquier momento del día, vuelve a la ducha y aplica agua fría durante 30 segundos. Quédate ahí disfrutando de la temperatura helada. Cada verano muere gente en sus casas a causa del calor, este truco puede salvar vidas. También puedes hacer esto justo antes de acostarte para ayudarte a dormir.

- Si necesitas caminar por tu casa pero te da pereza y hace demasiado calor para levantarte (de tu dormitorio a la cocina, por ejemplo), ten a tu lado un pequeño frasco/recipiente con agua o una botella con atomizador. Aplica un poco de agua en brazos y piernas, luego levántate y camina donde necesites. El acto de caminar creará una brisa sobre las gotas de agua y bajará la temperatura corporal. También puedes hacer esto justo antes de salir, pero los efectos no durarán mucho, a menos que lleves una botella con atomizador y no te importe hacerlo en público.

-Si sudas mucho, considera complementar con electrolitos. Puede agregar una pequeña pizca de sal de cristal de roca al agua como ayuda, si no puede obtener suplementos de electrolitos.

- Usar ropa ligera y holgada. Esto crea una brisa alrededor de tu piel. Ves a muchas personas usando ropa mínima y ajustada, como mujeres que usan pantalones muy cortos; esto en realidad es peor que usar faldas largas y holgadas. No querrás que el sol golpee tu piel, ya que calentará tu temperatura corporal.

- Usa ropa de lino si sudas mucho. El lino absorbe y disipa el sudor mucho mejor que otros tejidos. Pero tendrás que comprar una plancha si aún no tienes una, la ropa se arruga después del lavado.

- Si tienes un bebé y necesitas salir a la calle, humedece una toalla (preferiblemente blanca u otro color pálido) y colócala sobre el cochecito (desde arriba hasta donde están sus pies). El agua enfriará el área interior.

- Si sientes que te enfermas por el calor, guarda una bolsa de hielo en el congelador (puedes comprarla en farmacias locales, suelen ser de color azul), y colócala en tu cabeza durante unos minutos para enfriar la zona. , y luego en tu pecho. O primero el pecho y luego la cabeza. Déjelo actuar únicamente durante el tiempo que le resulte cómodo; puede hacerlo durante unos minutos durante el día, según sea necesario.

- Si estás planeando unas vacaciones, tal vez deberías evitar los países cálidos. Cada año, hay turistas que mueren a causa del calor. ¿Y realmente vas a disfrutar de unas vacaciones mientras estás cubierto de sudor pegajoso y luchando contra el agotamiento por calor? Quizás considere ir al

norte o a un país del hemisferio sur donde sea invierno. Visitar países cálidos en mayo u octubre podría ser mejor, los precios serán más baratos y habrá menos colas turísticas.

- Las bibliotecas públicas siempre tienen aire acondicionado, puedes buscar un lugar para leer unas horas, o utilizar su wifi.

- Consulta la previsión periódicamente. Aproveche las bajadas de temperatura para hacer sus recados y prepárese para las olas de calor.

- Intenta buscar alternativas saludables al helado. Tu salud no te agradecerá que comas helado todo el día. También puedes preparar batidos con alimentos refrescantes, como el pepino y la menta. Agrega un plátano y licúa.

Paletas heladas saludables: Puedes comprar bandejas de silicona diseñadas para hacer paletas heladas caseras, y ponerles jugo de fruta saludable, o té verde (no para niños), o cualquier infusión de hierbas. Primero asegúrese de que el té se enfríe, luego aplique los palitos de helado y la tapa, y póngalo en el congelador.

Puede hacer puré de frutas o bayas y mezclarlo con yogur, agregar un poco de miel si lo desea. Poner en moldes para paletas y congelar. Puede encontrar recetas e instrucciones en video online y experimentar con varios sabores.

- Para quienes tienen perros y gatos, pueden prepararles golosinas congeladas, guardarlas en el congelador y dárselas a su mascota. Sin

embargo, tus pisos se ensuciarán porque los lamerán por toda la habitación.

### **Miausicles y Barksicles:**

1. Licue la comida húmeda de su mascota con agua (puede hacerlo a mano en un recipiente) y colóquela en bandejas para cubitos de hielo para que se congele. Es posible que tengas que experimentar con la proporción para ver cuál funcionará mejor.

2. Combine caldo de pollo o de huesos bajos en sodio con agua y colóquelo en cubiteras para congelar.

3. A muchos perros y gatos les gustan los plátanos. Puedes triturar un plátano maduro, añadirle trozos de comida húmeda y meterlo en moldes (moldes para caramelos, por ejemplo) en el congelador. Es posible que no se puedan sacar fácilmente de las bandejas para cubitos de hielo normales, pero las bandejas de silicona flexibles deberían estar bien. Para los perros, se puede agregar mantequilla de maní.

4. Para perros, cocine (hornee o hierva) batatas, tritúrelas, mezcle con un poco de aceite de oliva y colóquelas en bandejas para cubitos de hielo en el congelador.

Una vez que las golosinas estén congeladas, puedes transferirlas a un recipiente para guardarlas en el congelador.

Si el aire acondicionado te molesta, empieza a afirmar muy firmemente que ya no te molesta. Solía sentirme fatal por el aire acondicionado, como si

tuviera un resfriado instantáneo. Me lo afirmé a mí mismo cada vez que sentí los efectos y, después de un tiempo, funcionó. El verano siguiente tuve comenzar la afirmación nuevamente pero por un período de tiempo más corto. Y luego fue permanente, ya no siento los efectos del aire acondicionado.