



## RECOMENDACIONES SANITARIAS FRENTE AL CALOR

### ¿Cómo Afrontar El Calor?

- Protegerse del calor.
- Refrescarse.
- Beber y comer regularmente.
- Pedir consejo a vuestro médico.
- No dudar a la hora de ayudar o pedir ayuda.

### Protegerse del calor:

- Evitar las salidas y las actividades en las horas más calurosas (generalmente entre las 2 y las 6 de la tarde) y más aún las actividades físicas como deportes y trabajos que requieran un importante esfuerzo físico.
- Si es necesario salir de casa a esas horas, buscar la sombra y llevar agua. Ponerse un sombrero, utilizar ropas ligeras y amplias y de color claro (de algodón a ser posible).
- Cerrar las persianas y las cortinas de las fachadas expuestas al sol
- Mantener las ventanas cerradas cuando la temperatura exterior sea superior a la temperatura interior. Abrirlas por la noche, provocando corrientes de aire.

### Refrescarse:

- Permanecer dentro de vuestra casa en las habitaciones más frescas.
- Ducharse o bañarse varias veces al día o humedecer el cuerpo.



### **Beber y comer regularmente:**

- Beber líquidos en abundancia, incluso sin sed: agua, zumo de frutas.
- No tomar alcohol.
- Comer como de costumbre. Hacer varias comidas al día, incluyendo frutas y verduras (salvo en caso de diarrea).
- Evitar comidas copiosas.

### **Pedir consejo a vuestro médico:**

- Sobre todo si se toman medicamentos, o si aparecen síntomas no habituales.

### **No dudar a la hora de ayudar o pedir ayuda:**

- Pedir ayuda a un pariente o a un vecino si el calor os hace sentir mal.
- Informarse del estado de salud de las personas mayores de vuestro entorno que vivan solas, o tengan una situación de fragilidad o dependencia, y ayudadles a comer y a beber.



## ¿Qué Riesgos Corremos Cuando Hace Mucho Calor?

La exposición a fuertes calores constituye una agresión para el organismo. Corremos el riesgo de deshidratación, agravamiento de enfermedades crónicas o de sufrir un golpe de calor.

### Algunos síntomas que deben alertarnos:

- Calambres musculares en los brazos, las piernas o el vientre...
- Agotamiento, más grave, que puede manifestarse por aturdimiento, debilidad e insomnio inhabitual.

### Si aparecen estos síntomas:

- Es necesario suspender toda actividad durante varias horas, refrescarse y descansar en un lugar fresco, beber agua, zumos de frutas...
- Consulte al médico si estos síntomas persisten o se agravan.

### Un Riesgo Grave: el Golpe de Calor:

- Puede sobrevenir cuando el cuerpo no llega a controlar su temperatura que aumenta entonces rápidamente.

#### - Se detecta por:

- Una agresividad desacostumbrada
- Piel caliente, roja y seca
- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa
- Confusión, convulsiones y pérdida de conocimiento
- Los deportistas, los trabajadores manuales expuestos al calor, los lactantes, las personas mayores, las personas con alguna minusvalía o enfermedad crónica son particularmente sensibles a los golpes de calor.



## ¡ATENCIÓN!

**Si observa que una persona padece un golpe de calor**



**Pida ayuda llamando al 112**

### **Mientras tanto:**

- Lleve la persona a un lugar fresco
- Hágale beber
- Quítele la ropa
- Rocíe su cuerpo con agua fresca o póngale sábanas húmedas
- Provoque corrientes de aire.

**¡Siempre hay alrededor de nosotros algún anciano que vive solo y puede estar en una situación comprometida, incluso en peligro a causa del calor!**



**Difunda este mensaje en su entorno**

**Si necesita más información, no dude en llamar al teléfono:**

**900-252525**

**Si necesita ayuda urgente llame al teléfono:**

**112**