

CUIDADOS ANTE UNA OLA DE CALOR

¿CÓMO ME PROTEJO DEL CALOR?

EVITE SALIR LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA (12:00-18:00)



UTILICE HABITACIONES FRESCAS. BAJE PERSIANAS Y CIERRE VENTANAS DURANTE EL DÍA

MANTENGA LOS ALIMENTOS EN EL FRIGORÍFICO



COMA COMIDA LIGERA Y MÁS VECES AL DÍA

EVITE COMIDAS CALIENTES Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS



USE ROPA LIGERA, HOLGADA, DE COLOR CLARO. USE CREMA SOLAR

REDUZCA LA ACTIVIDAD FÍSICA LAS HORAS CENTRALES DEL DÍA



NO DEJE A NADIE EN UN COCHE CERRADO

¿QUÉ SIENTO ANTE UN GOLPE DE CALOR?

- NÁUSEAS
- VÓMITOS
- DOLOR DE CABEZA
- PIEL CALIENTE Y ENROJECIDA
- AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL
- INESTABILIDAD AL ANDAR
- MAREOS
- CONVULSIONES



¿CÓMO AYUDO A UNA PERSONA CON UN GOLPE DE CALOR?

LLAME AL
112

→ COLÓQUELA A LA SOMBRA Y RETIRE LA ROPA

CONSCIENTE

OFRÉZCALE AGUA
REFRÉSCALE CON AGUA FRÍA O HIELO, SOBRETUDO EN AXILAS Y CARA



INCONSCIENTE

COLÓQUELO DE LADO CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS
NUNCA DÉ LÍQUIDOS



¿QUÉ PERSONAS DEBEN TENER MÁS PRECAUCIÓN?

PERSONAS...

QUE REALIZAN TRABAJO FÍSICO INTENSO/DEPORTE

CON AUTONOMÍA REDUCIDA



MAYORES

NIÑOS

EMBARAZADAS

CON ENFERMEDAD CRÓNICA