

## ¿Quiénes deben estar especialmente protegidos del calor?

1. Las personas mayores, las personas con alguna discapacidad y los niños menores de 5 años.
2. Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiopatía, obesidad, alcoholismo).
3. Las personas que tomen alguna medicación habitualmente.
4. Las personas que realizan trabajos físicos intensos o deporte al aire libre cuando hay temperaturas elevadas.

Ante cualquier duda consulte a los profesionales sanitarios

## Cuidados de salud ante una ola de calor

Consejos para evitar sus efectos



## Cuidados para proteger la salud ante una ola de calor

### ¿Qué efectos produce el exceso de calor?

- Calambres, por pérdida de sales.
- Agotamiento: malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa.
- Deshidratación: decaimiento y sensación de postración.
- Golpe de calor: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40°, inestabilidad al andar, mareos, pudiendo llegar a tener convulsiones y coma.

### ¿Cómo protegerse del calor?

- Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).
- Beba más líquidos, sin esperar a tener sed. Sobre todo agua y zumos de fruta ligeramente fríos.
- Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día. No tome comidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la actividad física.
- Descanse con frecuencia a la sombra.
- Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares.
- Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.
- Cuando esté en la casa, utilice las habitaciones más frescas.
- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.
- Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas de conservación.
- Cuando estacione el coche no deje en el interior a niños ni ancianos con las ventanillas cerradas.
- Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor.

### ¿Qué hacer ante una persona con un golpe de calor?

- **Llame al 112**
- Coloque al enfermo en un lugar a la sombra.
- Quítele ropa para airearle.
- Si está consciente, colóquelo con la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua.
- Refrésquele con agua fría o hielo, sobre todo la cara y axilas. No le meta en la bañera para enfriarle.
- Si está inconsciente colóquelo con las piernas flexionadas.
- Nunca de líquidos a una persona inconsciente.

