

¿Qué hacer?



Busca refugio a la sombra, en lugares frescos o climatizados



Refréscate cuando lo necesites



Toma agua fresca

En caso de...

- Calambres
- Irritación y quemaduras de la piel
- Agotamiento
- Temperatura elevada
- Fuerte sudoración/sed
- Insolación
- Golpe de calor
- Dolor de cabeza
- Vómitos
- Pérdida de consciencia

061  112

Contacta con tu profesional sanitario/a
Llama a los teléfonos de Emergencias

MEDIDAS PARA PREVENIR LOS EFECTOS ADVERSOS DEL EXCESO DE CALOR





¿Cómo evitar los efectos del calor?

- Bebe agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita el alcohol, café, té y bebidas azucaradas.
- Evita exposiciones prolongadas a altas temperaturas.
- Si realizas actividades físicas, hazlo en las horas de menos calor: antes de las 12 h y después de las 17 h.
- Elige comidas ligeras, platos fríos, ensaladas y frutas. No abuses de sal ni de grasas.
- Utiliza ropa ligera, colores claros y protección solar, gorra y gafas de sol.
- Ventila tu hogar en las horas de menos calor y durante el día manténlo fresco con las persianas bajadas.



Cuida a tus mascotas.
Hidrátalas con frecuencia

Población de riesgo



Personas mayores de 65 años



Menores de 5 años, sobre todo bebés



Embarazadas



Con autonomía limitada



Personas con enfermedades previas (cardiovasculares, respiratorias, renales, neurológicas) o con un consumo excesivo de alcohol



Personas que realizan trabajos al aire libre y/o que requieran mucho esfuerzo físico

Cuida a las personas mayores

- Si tienes a cargo personas mayores, cuida su situación física, animándoles a beber líquidos aunque no tengan sed y vigila la aparición de signos de deshidratación (sequedad de boca, menor cantidad de orina, piel seca, somnolencia, confusión).
- Presta especial atención a las personas mayores que vivan solas y comunícate con ellas diariamente.
- Si conoces a alguna persona mayor sin apoyo familiar, transmítele esta información.