

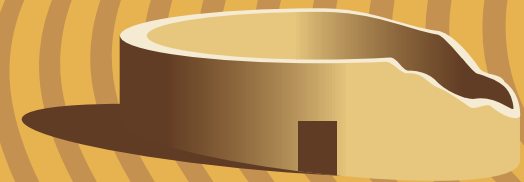
¿Quiénes deben estar especialmente protegidos del calor?

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.

