



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Entre las 12h y las 15h evita la exposición directa al sol



Utiliza cremas protectoras adecuadas



Protección o refugio: proteger a enfermas, mayores, niños y a la infancia



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



No dejes a nadie en el coche tiempo o a tu mascota



Busca lugares frescos y a la sombra



Bebe abundante agua: supime el alcohol y la cafeína



Haz ejercicio en las horas menos calurosas

Disfruta del verano con salud

#Oladecolor

Medidas preventivas frente al calor

- Beba agua abundantemente, aunque no tenga sed, al menos 2 litros al día; evite el alcohol y la cafeína.
- Tome una ducha o baño, con agua templada en los momentos de calor más intenso.
- Evite el exceso de sol, sobre todo entre las 12 y las 16 horas.
- Coma frutas y verduras. Evite las comidas copiosas.
- En su domicilio sitúese en las zonas más frescas, cierre persianas y ventanas y abra por la noche para ventilar.
- Ayude a las personas más frágiles de su entorno: personas mayores, enfermas, dependientes y a la infancia.
- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, acuda a su Centro de Salud para informarse acerca de las medidas complementarias que debe adoptar.

- Utilice ropa ligera y holgada, preferentemente de algodón y de colores claros.

- Si sale a la calle, tome medidas de protección: use sombrero, gafas de sol y crema protectora solar. Busque la sombra.

- No deje nunca a nadie en un vehículo cerrado o estacionado, tampoco a su mascota.

- Si va a hacer deporte, es aconsejable no realizarlo durante las horas centrales del día.

Evite problemas de salud originados por el calor

Quemaduras solares:

- Utilice cremas de protección solar y pase poco tiempo al sol.

Calambres musculares por actividad física excesiva o elevada sudoración:

- Suspnda la actividad que está realizando y descanse en un sitio fresco.

- No participe en ninguna actividad física intensa de larga duración.

- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.

- Acuda a su Centro de Salud si los calambres duran más de una hora.

Agotamiento por calor consecuencia de la pérdida excesiva de los fluidos y sales corporales. Sus síntomas principales son dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mareos, náuseas o desmayo.

- Descanse en un lugar fresco.

- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.

- Acuda a su Centro de Salud si los síntomas duran más de una hora.

Golpe de calor.

Es un problema grave: el cuerpo es incapaz de regular su temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6 °C. Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

- Llame a urgencias: sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.

- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darle un baño o ducha fría.

Para más información:
<http://www.sps.san.gov.es/calor>