

CALOR



Las elevadas temperaturas y un tiempo excesivo de permanencia al sol pueden afectar al sistema de regulación de temperatura corporal y desencadenar efectos negativos en la salud.

Los **grupos de mayor riesgo** son:

Personas mayores. Niños y niñas menores de 4 años. Personas con enfermedades crónicas o que toman determinados medicamentos (consulta a tu médico/a). Personas con diversidad funcional. Mujeres embarazadas. Personas con obesidad o exceso de peso.

► ¿Qué síntomas puedo notar?

Dolor de cabeza, cansancio, calambres, edema en piernas, mareos, náuseas y vómitos, fiebre, respiración fuerte y acelerada...

GOLPE DE CALOR



Fiebre >40°C

Piel roja, caliente y seca

Mareo, náuseas, vómitos y confusión
(incluso pérdida de consciencia)

Pulso rápido y débil

► ¿Cómo actuar?



Interrumpe la exposición al calor y sitúate en un sitio fresco



Refréscate



Coloca las piernas en alto
(si mareo, confusión, edema en piernas)



Bebe líquidos
(mejor con sales si sudoración excesiva y/o calambres)



Pide ayuda si los síntomas van en aumento

En caso de GOLPE DE CALOR:



Solicita ayuda médica

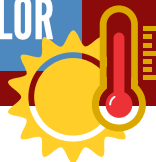


Lleva a la persona a un lugar fresco y refréscala
(paños fríos o baño con agua fría)



No le des nada de beber

PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CALOR



Recomendaciones generales

- ▶ Evita la exposición directa al sol y busca sitios frescos y a la sombra, especialmente en las horas más calurosas
- ▶ Si vas a hacer ejercicio físico, aprovecha las horas de menos calor y reduce la intensidad del ejercicio
- ▶ Bebe líquidos, preferiblemente agua (mejor si no está muy fría), aunque no tengas sed, a intervalos de 15 minutos. Evita las bebidas alcohólicas y azucaradas
- ▶ Haz comidas ligeras y frías (frutas y verduras). Poca cantidad y varias veces al día
- ▶ Ponte ropa ligera, holgada, transpirable y de colores claros
- ▶ Usa sombrero o gorro y gafas de sol
- ▶ Nunca dejes dentro de un vehículo a niños, ancianos o mascotas

▶ *Ante un viaje a un lugar caluroso*

- Asegura el suministro de agua potable
- Planifica las visitas a lugares turísticos en horas de menos calor y localiza lugares frescos como refugio en las horas más calurosas
- Planifica actividades refrescantes
- Infórmate sobre los recursos locales para hacer frente al calor (tiendas de alimentación, refugios frente al calor, centros sanitarios)

Durante el viaje:

- Tómate tu tiempo de aclimatación a la temperatura local al llegar a tu destino
- Déjate aconsejar por los residentes locales sobre las medidas para hacer frente al calor en cada lugar

RECUERDA...

Protégete del sol y el calor



Hidrátate



Refréscate

