

bebe agua
frecuentemente



refréscate
y usa ropa ligera



protégete del sol



frecuenta
lugares climatizados



salud pública



Castilla-La Mancha

INFORMACIÓN

Centro de Contacto SESCAM

900 25 25 25

Protegerse
frente a las altas temperaturas es

**La Moda
del Verano**

salud pública



Castilla-La Mancha

INFORMACIÓN

Centro de Contacto SESCAM

900 25 25 25

Recomendaciones Sanitarias Frente a las Altas Temperaturas

¿Cómo afrontar el calor?

PROTEGERSE DEL CALOR:

- Evitar las salidas y las actividades en las horas más calurosas (generalmente entre las 2 y las 6 de la tarde) y más aún las actividades físicas como deportes y trabajos que requieran un importante esfuerzo físico.
- Si es necesario salir de casa a esas horas, buscar la sombra y llevar agua. Ponerse un sombrero, utilizar ropas ligeras y amplias y de color claro (de algodón a ser posible).
 - Cerrar las persianas y las cortinas de las fachadas expuestas al sol
- Mantener las ventanas cerradas cuando la temperatura exterior sea superior a la temperatura interior. Abrirlas por la noche, provocando corrientes de aire.

REFRESCARSE:

- Permanecer dentro de vuestra casa en las habitaciones más frescas.
 - Ducharse o bañarse varias veces al día o humedecer el cuerpo.

BEBER Y COMER REGULARMENTE:

- Beber líquidos en abundancia, incluso sin sed: agua, zumo de frutas.
 - No tomar alcohol.
- Comer como de costumbre. Hacer varias comidas al día, incluyendo frutas y verduras (salvo en caso de diarrea).
 - Evitar comidas copiosas.

PEDIR CONSEJO A VUESTRO MÉDICO:

- Sobre todo si se toman medicamentos, o si aparecen síntomas no habituales.

NO DUDAR A LA HORA DE AYUDAR O PEDIR AYUDA:

- Pedir ayuda a un pariente o a un vecino si el calor os hace sentir mal.
 - Informarse del estado de salud de las personas mayores de vuestro entorno que vivan solas, o tengan una situación de fragilidad o dependencia, y ayudadles a comer y a beber.

¿Qué riesgos corremos cuando hace mucho calor?

La exposición a fuertes calores constituye una agresión para el organismo. Corremos el riesgo de deshidratación, agravamiento de enfermedades crónicas o de sufrir un golpe de calor.

Algunos síntomas que deben alertarnos:

- Calambres musculares en los brazos, las piernas o el vientre...
- Agotamiento, más grave, que puede manifestarse por aturdimiento, debilidad e insomnio inhabitual.

Si aparecen estos síntomas:

- Es necesario suspender toda actividad durante varias horas, refrescarse y descansar en un lugar fresco, beber agua, zumos de frutas...
- Consulte al médico si estos síntomas persisten o se agravan.

UN RIESGO GRAVE, EL GOLPE DE CALOR:

Puede sobrevenir cuando el cuerpo no llega a controlar su temperatura que aumenta entonces rápidamente.

Se detecta por:

- Una agresividad des acostumbrada.
- Piel caliente, roja y seca.
- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- Confusión, convulsiones y pérdida de conocimiento.

Los deportistas, los trabajadores manuales expuestos al calor, los lactantes, las personas mayores, las personas con alguna minusvalía o enfermedad crónica son particularmente sensibles a los golpes de calor.

Mientras tanto:

- Lleve la persona a un lugar fresco.
- Hágale beber.
- Qúitele la ropa.
- Rocíe su cuerpo con agua fresca o póngale sábanas húmedas.
- Provoque corrientes de aire.

Siempre hay alrededor de nosotros algún anciano que vive solo y puede estar en una situación comprometida, incluso en peligro a causa del calor!

Difunda este mensaje en su entorno.

**¡ATENCIÓN! Si observa que una persona padece un golpe de calor:
Pida ayuda llamando al 112**

MÁS INFORMACIÓN: 900 25 25 25 • EMERGENCIAS: 112