

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGER NUESTRA SALUD?

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas:

- **Beba mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed**, salvo si hay contraindicación médica. Evite las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- **En los días de intenso calor permanezca en lugares frescos**, a la sombra y si es posible pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o un baño fresco.



- **Baje las persianas evitando que el sol entre directamente**. No abra las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas. A partir de los 35°C en el interior de la vivienda, un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría. Utilice todas las medidas tradicionales a su alcance.
- **Haga comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Evite las actividades en el exterior** en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas.
- Si tiene que permanecer en el exterior **procure estar a la sombra, use ropa ligera y de color claro, protéjase del sol, use sombrero. Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.**

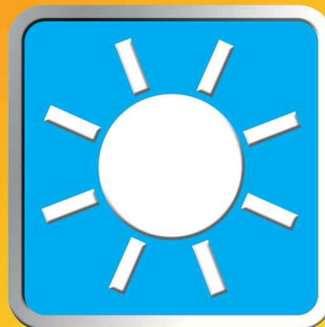
Para más información  
**900 22 22 99**  
Centro de Contacto de Cruz Roja



[www.msc.es](http://www.msc.es) [www.mtas.es](http://www.mtas.es) [www.mma.es](http://www.mma.es)

**POR EL BIENESTAR DE TODOS**

Actúa  
**CONTRA EL CALOR**  
de la manera más fácil



¿CÓMO AFECTA EL CALOR A NUESTRA SALUD?



Los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal: se suda más, nuestras venas se dilatan...

**Este esfuerzo es mayor:**

- Durante los primeros episodios de exceso de temperatura: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando el calor continúa durante varios días o si los días y las noches son calientes.
- Cuando hay mucha humedad y no hay viento.

**Naturalmente, protégete. Protégelos.**



### LAS PERSONAS MAYORES, LOS ENFERMOS Y LOS NIÑOS TIENEN MÁS PROBLEMAS.

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas tienen más riesgo:

- Las personas mayores, sobre todo las que viven solas o son dependientes.
- Personas que están enfermas (enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria, renal, neurológica, diabetes...) o medicadas (anticolinérgicos, antihistamínicos, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, diuréticos, betabloqueadores...).
- Personas con facultades mentales disminuidas.
- Niños menores de 4 años.
- Personas con mucho peso.

### SI ES MUY MAYOR, TOMA MEDICACIÓN O PADECE UNA ENFERMEDAD CRÓNICA.

Consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar. Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.



### AYUDE A LAS PERSONAS MÁS FRÁGILES DE SU ENTORNO.

Las personas mayores que viven solas, las personas con facultades mentales disminuidas o incapaces de adoptar medidas protectoras sin ayuda:

- Deben ser visitadas o controladas al menos una vez al día (mejor dos) por un miembro de la familia, amigo, vecino o por los servicios sanitarios o de cuidados a domicilio.
- Niños de 0 a 4 años. Asegúrese de que beben mucho líquido, vístalos con ropa clara y ligera y no los deje nunca solos en automóviles al sol o con las ventanas cerradas.
- Las personas que realizan trabajos intensos, en el exterior o actividades deportivas intensas deben reducir su actividad en las horas de máximo calor, protegerse del sol y beber abundantemente bebidas que repongan los líquidos y las sales perdidas por el sudor (agua, zumos, frutas, gazpacho, bebidas deportivas o rehidratantes...).

### ¿Qué problemas puede producir el calor y cómo debemos actuar?

El calor puede producir desde irritaciones en la piel y calambres hasta un aumento de temperatura tal, que puede llevarnos incluso a la muerte si no recibimos atención médica urgente.

Nuestro organismo está compuesto de un 60% de agua. La pérdida de agua y sales minerales por el sudor, si no se repone, produce síntomas como dolor de cabeza, mareos, debilidad muscular o calambres, náuseas y vómitos e incluso pequeñas elevaciones de la temperatura corporal.



### RECONOCER LOS PROBLEMAS DE SALUD QUE PRODUCE EL CALOR ES IMPORTANTE PARA TOMAR MEDIDAS.

#### Calambres

Calambres musculares (en piernas, abdomen o brazos), sobre todo si se suda mucho durante una actividad física intensa.

#### ¿Qué se debe hacer?

- Parar toda actividad y descansar en un sitio fresco.
- Evitar la actividad física intensa durante varias horas.
- Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar a su médico si los calambres duran más de una hora.

#### Agotamiento por calor

Ocurre después de varios días de calor: la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales.

Principales síntomas: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo ...

#### ¿Qué se debe hacer?

- Descansar en lugar fresco.
- Beber zumos o bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar a su médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

#### Golpe de calor

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

#### ¿Qué se debe hacer?

- Llamar a urgencias.
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría. **Sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.**

#### Quemaduras solares

Las quemaduras solares se producen por el sol directo sobre la piel aunque el día no sea muy caluroso. Deben evitarse, estando menos tiempo al sol y usando cremas de protección.

