

RECOMENDACIONES PARA UN VERANO MÁS SALUDABLE¹

Personas más sensibles al calor fuerte

Personas mayores de 65 años
Bebés y menores de 5 años
Personas obesas
Personas con enfermedades respiratorias y cardíacas
Personas con trastornos mentales
Personas que realizan un sobreesfuerzo físico
Personas que toman medicamentos diuréticos, hipotensores, antidepresivos, psicotropos,...

SIGA ESTOS CONSEJOS

QUÉ HACER: *En su casa*

Tome agua aunque no tenga sed, un vaso (200ml) cada 2 horas, zumos y bebidas frescas
No tome bebidas con alcohol
Coma según su costumbre, mejor frutas y legumbres verdes, evite las comidas calientes y pesadas
Permanezca en los lugares más frescos de la casa
Cierre las ventanas y cortinas de las fachadas expuestas al sol, ábralas de noche para que corra el aire
Tome baños y duchas o utilice toallas húmedas sobre la piel para refrescarse
Ofrezca agua a los niños con frecuencia y siempre que se despierten durante la noche
Prepare los biberones en el momento de darlos
Use algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado)

QUÉ HACER: *En la calle*

Evite salir en horas de calor extremas, desde el mediodía hasta el atardecer (12 - 19h), si tiene que hacerlo protéjase la cabeza con una gorra o sombrilla, camine por la sombra, use ropa holgada y de colores claros y lleve una botella de agua
No se quede, ni deje a nadie en el coche con las ventanas cerradas
Evite las actividades deportivas y disminuya la actividad física en las horas de más calor

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR EL CALOR EXTREMO?

Las temperaturas muy extremas producen una pérdida de líquidos y de sales minerales necesarias para el organismo. Las personas afectadas de algunas enfermedades crónicas pueden sufrir deshidratación y agotamiento. Si esta situación se mantiene, puede tener graves consecuencias para la salud. La exposición al calor intenso tiene repercusiones muy graves para la salud.

¹ Extraído y adaptado de la documentación elaborada por el Servicio Andaluz de Salud. Julio de 2010.

PROBLEMAS GRAVES RELACIONADOS CON EL CALOR

La exposición a elevadas temperaturas puede tener consecuencias graves para la salud. Deben tener especial cuidado las personas de edad avanzada, los niños y niñas menores de 5 años y las personas que realizan una actividad física importante.

Si tiene restricciones de líquidos o toma diuréticos consulte a su médico.

Síntomas de alerta: Calambres musculares en brazos, piernas, abdomen Dolor de cabeza, confusión, debilidad, insomnio.

Agotamiento debido al calor: Aparece después de varias jornadas de calor y de sudoración intensa, con desvanecimientos, debilidad y cansancio, insomnio y agitación nocturna.

Qué hacer: Buscar un lugar fresco, beber agua, zumo de fruta... y consultar a los servicios de salud si estos síntomas persisten o se agravan.

Golpe de calor:

Es muy grave, el organismo no puede controlar ni regular su temperatura que aumenta muy deprisa (40º C).

Piel caliente, roja y seca.

Dolor intenso de cabeza.

Náuseas y sed intensa.

Somnolencia y/o agresividad inusual.

Obnubilación y pérdida de conciencia.

Convulsiones.

Qué hacer:

Es preciso la asistencia médica urgente (061) y mientras llega:

- Coloque a la persona en un sitio fresco.
- Moje sus ropas con agua y abaníquela.
- Si está consciente, incorpórela y dele a beber agua.
- Si está inconsciente colóquela de lado.

Pida ayuda y préstela a los demás

Si se nota mal por el calor pida ayuda.

Si conoce a personas que viven solas, que son dependientes o que están enfermos, informe de su estado en el centro de salud y ayúdelas a comer y a beber.

Siga la información meteorológica y las previsiones de los días más calurosos.

Información Salud Responde: 902 50 50 60

Centro Coordinador de Urgencias: 902 50 50 61