

# PROTÉJASE DEL CALOR

Proteja  
su salud



## RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA

Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.



## PROTEJA LA CASA DEL CALOR

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.



## REFRÉSQUESE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refrészese con paños húmedos o dúchese.



## COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!



## PROTÉJASE DEL SOL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera y protector solar, para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.



## NO SEA IMPRUDENTE

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos. ¡Ni deje que otros los hagan!



## ACUDA A SU CENTRO DE SALUD

En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.



Concejalía de Sanidad. Ayto. de Ribatejada



## PROTEJA A SU BEBÉ

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.



## AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Ante cualquier **emergencia** causada por el **calor**,

solicite ayuda en el **Teléfono**

 **112**

## CONSEJOS PREVENTIVOS FRENTE A LOS EFECTOS DEL CALOR EN LA SALUD

### Protección general

- Proteja el domicilio bajando las persianas y toldos de las ventanas expuestas al sol.
- Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa en la sala más fresca.
- No salga a la calle en las horas más calurosas del día. Si tiene que salir permanezca a ser posible a la sombra.
- Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra.
- Use ropa ligera, de tejidos naturales y colores claros.
- No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor. Evite hacer deporte, bricolaje, jardinería en las horas centrales del día.
- Es importante que conozca los lugares refrigerados más próximos a su domicilio.

### Hidratación

- Recuerde beber agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed.
- Puede utilizar si lo prefiere, bebidas isotónicas para deportistas.
- No consuma alcohol, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación.
- Evite las bebidas con cafeína (café, té, colas...) o muy azucaradas porque aumentan la eliminación de líquidos.
- Evite beber líquidos excesivamente fríos.
- Aumente el consumo de frutas de verano y verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.
- Dúchese frecuentemente durante el día o refrésquese con paños húmedos.

### Precaución con los alimentos

- Es necesario prestar una especial atención en la elaboración y conservación de los alimentos, dado que el calor favorece la proliferación de bacterias que pueden producir problemas graves.

### PROTECCIÓN FRENTE A LAS RADIACIONES SOLARES

Durante el verano y otros periodos de alta radiación solar hay que ser muy cautelosos con la exposición solar para evitar sus efectos perjudiciales como son el envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras, insolación, manchas solares, lesiones cancerosas o cataratas en los ojos.

- El uso de las adecuadas cremas fotoprotectoras resulta imprescindible durante la exposición solar, y el filtro solar debe contar con un factor de protección (FPS) medio alto adecuado a cada circunstancia particular.

- Procurar usar cremas de “amplio espectro” que filtran tanto los rayos ultravioleta tipo A (UVA), como los de tipo B (UVB).
- Las personas de piel clara y/o cabello rubio deberán utilizar un factor protector mayor.
- En los niños deben extremarse las precauciones con cremas de pantalla total.
- Y recordar que nunca deben estar expuestos al sol antes de cumplir los tres años.
- Esta práctica hay que realizarla también en días nublados.
- Además, no es nada aconsejable tumbarse al sol y mantenerse inmóvil durante mucho tiempo, aun utilizando cremas fotoprotectoras o aunque lo hagamos en el agua.
- Debe evitarse la exposición solar entre las 11 y las 16 horas.
- Utilizar ropa amplia de tejidos naturales, colores claros y que cubra los hombros.
- Las gafas para la protección de los ojos serán de las que garanticen que absorben la luz ultravioleta.
- Para los labios pueden usarse barras o lápices fotoprotectores.
- La cabeza debe estar protegida preferiblemente con sombrero de ala ancha

## EL GOLPE DE CALOR

### ¿Qué es?

El riesgo más grave de una exposición prolongada al calor es el denominado golpe de calor que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato.

Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocer un “golpe de calor” son, entre otros, los siguientes:

- Temperatura corporal elevada, hasta de 40°C.
- Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.

### ¿Qué hacer?

- Mantenga a la persona tumbada.
- Refresque rápidamente el cuerpo, mediante toallas húmedas o abanicos.
- Llame al teléfono de Emergencias 112 y/o comunique con el Servicio Sanitario más cercano.

Más información en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>