



¿Qué efectos inmediatos puede tener el calor?

Si no conseguimos mantener una temperatura corporal normal podemos sufrir mareos, calambres, un golpe de calor o agotamiento por calor. Los síntomas más frecuentes asociados a estos dos últimos son:

Agotamiento por calor:

- o Piel fresca y húmeda
- o Pulso rápido y débil
- o Respiración acelerada y poco profunda

Golpe de calor:

- o Temperatura elevada
- o Piel roja, caliente y seca
- o Pulso fuerte y acelerado
- o Dolor palpitante de cabeza
- o Mareo, náusea y confusión (incluso pérdida de consciencia)

¿Qué puedo hacer ante los efectos negativos del calor?

Si te encuentras mal interrumpe la actividad que estés haciendo, intenta situarte en un sitio fresco y pide ayuda.

Si una persona se encuentra mal:

- o Consigue ayuda médica.
- o Baja la temperatura corporal llevándole a un lugar fresco y aplicándole paños mojados en agua. Si está tumbada y vomita, ladéale la cabeza y mantén libres las vías aéreas.
- o En caso de agotamiento por calor proporciona líquidos que no sean bebidas alcohólicas.
- o Si está inconsciente, aplica los protocolos básicos de primeros auxilios para el mantenimiento de constantes y consigue ayuda médica con urgencia.

En guardia contra el calor

Para más información puedes dirigirte a:



 Cruz Roja

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad



En guardia contra el calor

Esto no es solo un tríplico. Son consejos para proteger tu salud.

 Cruz Roja

Hábitos saludables contra la ola de calor

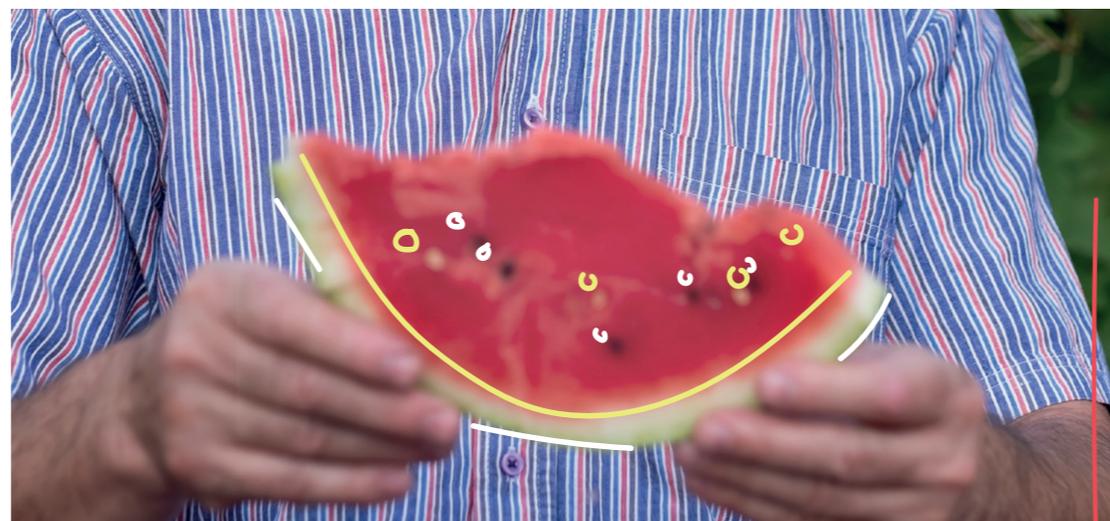
¿Sabes que el calor afecta a tu salud?

El calor intenso afecta a nuestro sistema de control de la temperatura, nuestro termóstato interno. Habitualmente, cuando hace calor, nuestro organismo produce sudor que se evapora y refresca el cuerpo. Sin embargo, los días de calor intenso obligan a que nuestro cuerpo haga un mayor esfuerzo para mantener la temperatura corporal normal.

¿El calor afecta a todas las personas por igual?

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más **vulnerables**:

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



¡Protégete del calor!

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas se pueden evitar con medidas muy sencillas. Protégete con...

Tu alimentación e hidratación

Bebe líquidos en abundancia (agua, zumos...) siempre que no exista contraindicación médica, evitando las bebidas alcohólicas, las que contengan cafeína (ya que aumentan la pérdida de líquidos) o las que estén excesivamente azucaradas.

Realiza comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).

Ropa y complementos

Viste **ropa ligera**, no apretada, que transpire y de colores claros. Utiliza **un sombrero de ala ancha, gorros o similares** que protejan cabeza, cara, orejas, sienes y parte posterior del cuello. Emplea un **calzado fresco**, cómodo y que transpire.

En casa

Permanece en las estancias más frescas.
Baja las persianas, toldos, cortinas... evitando que el sol entre directamente.

En exteriores

Centra las actividades en el exterior **durante las primeras horas del día o al atardecer evitando realizarlas durante las horas centrales del día**, sobre todo si son actividades de alta intensidad.

Si tienes que realizar actividades en el exterior durante las horas de calor, no olvides:

- **Permanecer en la sombra** y descansar.
- **Protegerse del sol:** utiliza un sombrero que resguarde la cabeza y el cuello, gafas de sol y cremas de protección solar.
- **Refrescarte** (bebe líquidos, moja de vez en cuando la cabeza...).

Durante las viajes

Nunca dejes a niños/as ni a las personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

Utiliza el aire acondicionado o abre las ventanas.

Da **especial atención a los cambios bruscos de temperatura** que se producen al entrar y salir de vehículos aumentando progresivamente la temperatura en el interior.

Cuando realices un viaje largo, **descansa, lleva líquidos para hidratarte y refrescate.**

Y si te vas a exponer al sol

Utiliza una protección solar adecuada (incluyendo protector labial), aplicándola 30 minutos antes de salir de casa de forma generosa y renovándola regularmente.

Protege tus ojos con gafas de sol adecuadas (protección 100% frente a rayos ultravioletas y radiación azul visible).

Evita los productos fotosensibilizantes (perfumes alcohólicos...).

