



Que efectos inmediatos pode ter a calor?

Se non conseguimos manter unha temperatura corporal normal podemos sufrir mareos, cambras, un golpe de calor ou esgotamento por calor. Os síntomas máis frecuentes asociados a estes dous últimos son:

Esgotamento por calor

- o Pel fresca e húmida.
- o Pulso rápido e débil.
- o Respiración acelerada e pouco profunda.

Golpe de calor:

- o Temperatura elevada.
- o Pel vermella, quente e seca.
- o Pulso forte e acelerado.
- o Dor palpitante de cabeza.
- o Mareo, náuseas e confusión (incluso perda de consciencia).

Que podo facer ante os efectos negativos da calor?

Se te atopas mal interrompe a actividade que esteas a facer, intenta situarte nun sitio fresco e pide axuda.

Se unha persoa se atopa mal:

- o Consegue axuda médica.
- o Báixalle a temperatura corporal levándoa a un lugar fresco e aplicándolle panos mollados en auga. Se está tombada e vomita ladéalle a cabeza e mantén libres as vías aéreas.
- o En caso de esgotamento por calor proporciona líquidos que non sexan bebidas alcohólicas.
- o Se está inconsciente, aplica os protocolos básicos de primeiros auxilios para o mantemento de constantes e consegue axuda médica con urxencia.

En garda contra a calor

Para máis información podes dirixirte a:



 Cruz Vermella

www.cruzvermella.gal 902 22 22 92

Humanidade Imparcialidade Neutralidade Independencia Voluntariado Unidade Universalidade



En garda contra a calor

Isto non é só un tríptico:
Son consellos para protexer a túa saúde.

 Cruz Vermella

Hábitos saudables ante a vaga de calor

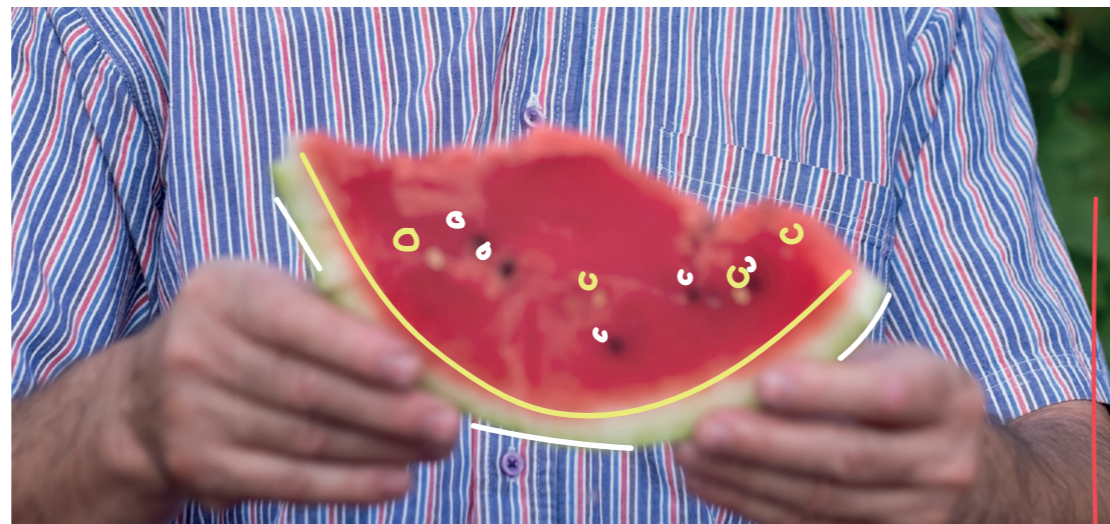
Sabes que a calor afecta á túa saúde?

A calor intensa afecta ao noso sistema de control da temperatura, o noso termostato interno. Habitualmente, cando vai calor o noso organismo produce suor que se evapora e refresco o corpo. Porén, os días de calor intensa obrigan a que o noso corpo faga un maior esforzo para manter a temperatura corporal normal.

A calor afecta a todas as persoas por igual?

A calor non afecta a todas as persoas por igual, algunhas son máis **vulnerables**:

- **Persoas maiores.**
- **Persoas con enfermidades crónicas** ou que toman de forma continua determinados medicamentos (consulta ao teu médico/a).
- **Persoas con diversidade funcional.**
- **Mulleres embarazadas.**
- **Persoas con obesidade** ou exceso de peso.
- **Nenos e nenas** menores de 4 anos.
- **Persoas que traballan ao aire libre.**



Protéxete da calor!

Os problemas de saúde asociados ás altas temperaturas pódense evitar con medidas moi sinxelas. Protéxete con...

A túa alimentación e hidratación

Bebe líquidos en abundancia (auga, zumes...) sempre que non exista contraindicación médica evitando as bebidas alcohólicas, as que conteñan cafeína (xa que aumentan a perda de líquidos) ou as que estean excesivamente azucradas.

Fai comidas lixeiras que che axuden a repoñer as sales perdidas pola suor (ensaladas, froitas, verduras, gazpachos ou zumes).

A túa vestimenta

Usa **roupa lixeira**, non apertada, que transpire e de cores claras. Utiliza **un sombreiro de á ancha, gorros ou similares** que protexan cabeza, cara, orellas, tempas e parte posterior do pescozo. Emprega un **calzado fresco**, cómodo e que transpire.

No fogar

Permanece nas estancias máis frescas.
Baixa as persianas, toldos, cortinas... evitando que o sol entre directamente.

Organizando as túas actividades no exterior

Centra as actividades no exterior **durante as primeiras horas do día ou ao atardecer evitando realizalas durante as horas centrais do día**, sobre todo se son de alta intensidade.

Se tes que facer actividades no exterior durante as horas de calor non esquezas:

- **Permanecer na sombra** e descansar.
- **Protexerte do sol:** utiliza un sombreiro que resgarde a cabeza e o pescozo, lentes de sol e cremas de protección solar.
- **Refréscate** (bebe líquidos, refresco a cabeza...).

Durante as viaxes

Nunca deixes a nenos/as nin a persoas maiores no interior dun vehículo pechado.

Utiliza o aire acondicionado ou abre as fiestras.

Dá **especial atención aos cambios bruscos de temperatura** que se producen ao entrar e saír de vehículos aumentando progresivamente a temperatura no interior.

Cando fagas unha viaxe longa **descansa, leva líquidos para hidratarte e refréscate.**

E se te vas expoñer ao sol

Utiliza unha protección solar axeitada (incluíndo protector labial), aplicándoa 30 minutos antes de saír de casa de forma xenerosa e renovándoa regularmente.

Evita os produtos fotosensibilizantes (perfumes alcohólicos...).

Protexe os teus ollos con lentes de sol axeitadas (protección 100% fronte a raios ultravioletas e radiación azul visible).

