

CALIENTE CALIENTE

FRÍO

FRÍO

41°C

**PROTEGERTE DE LA OLA DE CALOR
ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE CREES**

Este tríptico puede ser una solución
y está más cerca de lo que crees.



Escanea y descubre cómo protegerte
del calor con hábitos saludables.

 Cruz Roja

CUANDO HACE MUCHO CALOR, CUIDARSE PUEDE PARECER COMPLICADO

Pero como en el juego, la solución suele estar más cerca de lo que pensamos.

Pequeños gestos pueden ayudarte a proteger tu salud.



¿Por qué es importante?

El calor intenso obliga a nuestro cuerpo a hacer un mayor esfuerzo para mantener su temperatura normal, lo que puede afectar a nuestra salud.

Personas más vulnerables

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 determinados medicamentos (consulta a tu médico/a).
- Mujeres **embarazadas**.
- Personas con **diversidad funcional**.
- Personas con obesidad **o exceso de peso**.
- Personas que **trabajan al aire libre**.

CÓMO PROTEGERTE

Protegerse del calor es **más sencillo de lo que parece**. A veces está tan cerca como un pequeño objeto o un gesto que marca la diferencia.

Ropa y protección

Viste ropa ligera, holgada, transpirable y de colores claros.

Utiliza sombrero o gorra que proteja la cabeza, cara y cuello.

Emplea **calzado fresco**, cómodo y que **permita la transpiración**.

Hidratación y alimentación

Bebe líquidos en abundancia (agua, zumos...), siempre que no exista contraindicación médica.

Evita bebidas alcohólicas, con cafeína o excesivamente azucaradas, ya que favorecen la deshidratación.

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

En casa

Permanece en las **estancias más frescas**.

Baja persianas, toldos o cortinas para evitar que el sol entre directamente.

Ventila en las horas más frescas del día.

En exteriores

Evita salir o realizar esfuerzos durante las horas centrales del día.

Organiza tus actividades a primera hora de la mañana o al atardecer.

Si debes estar al aire libre:

- **Busca la sombra** y descansa con frecuencia.
- **Protégete del sol** con gorra, gafas y protección solar.
- **Refréscate** y bebe líquidos de forma regular.

Situaciones especiales

Protege a tu mascota: evita las horas centrales, busca sombra e hidrátala.

Nunca dejes a niños/as ni a personas mayores en **un vehículo cerrado** al sol.

Mantén los **medicamentos** en lugares frescos y sigue las indicaciones médicas.

Si te expones al sol

Utiliza protección solar adecuada (incluido protector labial), aplicándola 30 minutos antes de salir y renovándola regularmente.

Usa gafas de sol con protección frente a rayos ultravioleta.

Evita productos foto-sensibilizantes como perfumes alcohólicos.



Señales de alerta

Cuando el cuerpo no consigue mantener una temperatura normal, pueden aparecer síntomas que debemos reconocer a tiempo.

Agotamiento por calor

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

Golpe de calor

- Temperatura corporal elevada.
- Piel roja, caliente y seca.
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolor de cabeza intenso.
- Mareo, náuseas o confusión.
(incluso pérdida de consciencia).

RECONOCER ESTAS SEÑALES ES CLAVE PARA ACTUAR A TIEMPO

QUÉ HACER

Si tú u otra persona presentáis síntomas, **actuar rápido puede marcar la diferencia.**

Si te encuentras mal

- Interrumpe la actividad que estés realizando.
- Busca un lugar fresco y ventilado.
- Hidrátate y pide ayuda si es necesario.

Si otra persona se encuentra mal

- Consigue ayuda médica lo antes posible.
- Llévala a un lugar fresco.
- Baja su temperatura corporal con paños húmedos.
- Si está tumbada y vomita, colócala de lado y mantén libres las vías respiratorias.
- En caso de agotamiento por calor, proporciona líquidos (no alcohólicos).
- Si está inconsciente, aplica primeros auxilios básicos y busca ayuda urgente.



**CALIENTE
CALIENTE**

FRÍO

FRÍO



Cruz Roja

www.cruzroja.es 941 22 52 12