

EN VERANO PROTÉGETE DEL CALOR

Ante las **altas temperaturas**, lo más importante es la **prevención**:



Hidrátate

Bebe agua aunque no tengas sed
Come ligero y con frecuencia



Cúbrete

Evita las horas más calurosas
Busca lugares frescos a la sombra



Refréscate

Viste ropa ligera y poco ajustada
Usa gorro y gafas de sol

EL CALOR PUEDE AFECTAR A TU SALUD

CONOCE LOS SÍNTOMAS Y CÓMO ACTUAR:

PUEDES PADECER AGOTAMIENTO POR CALOR

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareo
- ✓ Vómitos
- ✓ Cansancio
- ✓ Sudoración
- ✓ Piel fría, pálida, húmeda
- ✓ Pulso rápido y débil
- ✓ Fiebre MENOR a 40°C

--- CÓMO ACTUAR: ---

- Bebe agua a sorbitos
- Ve a un lugar fresco
- Aflójate la ropa
- Aplica paños húmedos o báñate con agua fría
- Busca atención sanitaria de inmediato si:
 - Tienes enfermedades crónicas
 - Tienes vómitos
 - Tus síntomas empeoran o duran +1 hora

PUEDES PADECER **INSOLACIÓN** o **GOLPE DE CALOR**

- ✓ Puede no haber sudoración
- ✓ Piel caliente y enrojecida
- ✓ Respiración y pulso acelerado y fuerte
- ✓ Fiebre MAYOR a 40°C
- ✓ Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios del comportamiento y alteración nivel de conciencia o desmayo

--- CÓMO ACTUAR: ---

Es una urgencia vital:

¡LLAMA INMEDIATAMENTE AL 112!

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar FRESCO
- Ayuda a BAJAR LA TEMPERATURA con paños fríos o dándole un baño con agua fría
- NO LE DES NADA DE BEBER

PERSONAS CON MAYOR RIESGO:

Visita a las personas vulnerables o que vivan solas en hogares calurosos. Si conoces a personas que puedan tener más riesgo, recuérdalas estas recomendaciones y supervisa su estado de salud durante las olas de calor.

Embarazadas

Con autonomía limitada

Algunos tratamientos farmacológicos

Consumo de alcohol y drogas

Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día

Viviendas difíciles de refrigerar

Entornos muy urbanizados

Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)

Personas que viven solas o en condiciones desfavorables

-4 Lactantes y menores de 4 años

+65 Mayores de 65 años

Todos los veranos se activa el **Plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud**, disponible junto al mapa de alertas:

- Del 15 de mayo al 30 de septiembre **aquí**.
- Resto del año **aquí**.

