

Bajo el lema "Disfruta del verano con salud", la conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública inicia una campaña de prevención frente a las diferentes olas de calor previstas para este verano 2019.

Estas son las recomendaciones que debemos seguir para evitar problemas debido a estas condiciones de calor:

Medidas preventivas frente al calor

- Beba agua abundantemente, aunque no tenga sed, al menos 2 litros al día; evite el alcohol y la cafeína.

- Tome una ducha o baño, con agua templada en los momentos de calor más intenso.

- Evite el exceso de sol, sobre todo entre las 12 y las 16 horas.

- Coma frutas y verduras. Evite las comidas copiosas.

- En su domicilio sitúese en las zonas más frescas, cierre persianas y ventanas y abra por la noche para ventilar.

- Ayude a las personas más frágiles de su entorno: personas mayores, enfermas, dependientes y a la infancia.

- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, acuda a su Centro de Salud para informarse acerca de las medidas complementarias que debe adoptar.
- Utilice ropa ligera y holgada, preferentemente de algodón y de colores claros.
- Si sale a la calle, tome medidas de protección: use sombrero, gafas de sol y crema protectora solar. Busque la sombra.
- No deje nunca a nadie en un vehículo cerrado o estacionado, tampoco a su mascota.
- Si va a hacer deporte, es aconsejable no realizarlo durante las horas centrales del día.

Evite problemas de salud originados por el calor:

Quemaduras solares:

- Utilice cremas de protección solar y pase poco tiempo al sol.

Calambres musculares por actividad física excesiva o elevada sudoración:

- Suspenda la actividad que está realizando y descanse en un sitio fresco.

- No participe en ninguna actividad física intensa de larga duración.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los calambres duran más de una hora.

Agotamiento por calor consecuencia de la corporales. Sus síntomas principales son dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mareos, náuseas o desmayo.

- Descanse en un lugar fresco.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los síntomas duran más de una hora

Golpe de calor:

Es un problema grave: el cuerpo es incapaz de regular su temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6 °C. Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

- Llame a urgencias: sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua

fría sobre el cuerpo o darle un baño o ducha fría.

Disfruta del verano con salud

#Oladecalor



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Entre las 12h y las 16h evita la exposición directa al sol



Utiliza cremas protectoras adecuadas



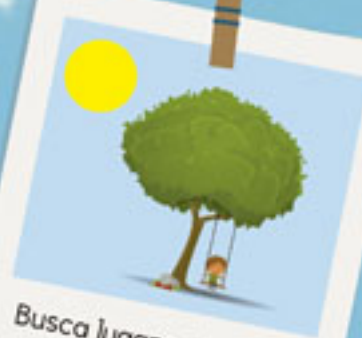
Protección a personas mayores, enfermas y a la infancia



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



No dejes a nadie en el coche tampoco a tu mascota



Busca lugares frescos y a la sombra



Bebe abundante agua, suprime el alcohol y la cafeína



Haz ejercicio en las horas menos calurosas

[Para más información de calor](https://www.gub.riego.es/contenidos/157385/7305017/Triptico+ola+de+calor+2018+Castellano-V)