



Plan Regional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud (Año 2019)

Recomendaciones Sanitarias frente al Calor

La Dirección General de Salud Pública y Consumo, recuerda que las **medidas esenciales** para prevenir los efectos de las elevadas temperaturas sobre la salud son:

- ➔ **Protegerse del calor.**
- ➔ **Refrescarse.**
- ➔ **Beber y comer regularmente.**
- ➔ **Pedir consejo médico.**
- ➔ **No dudar a la hora de ayudar o pedir ayuda.**

¿Cómo Protegerse del Calor?

- ➔ Evitar las salidas y las actividades en las horas más calurosas (generalmente entre las 2 y las 6 de la tarde) y más aún las actividades físicas como deportes y trabajos que requieran un importante esfuerzo físico.
- ➔ Si es necesario salir de casa a esas horas, buscar la sombra y llevar agua, además debe:
 - Ponerse un sombrero, utilizar ropas ligeras y amplias y de color claro (de algodón a ser posible).
- ➔ Si realiza actividad deportiva, reserve las primeras horas de la mañana. Reponga los líquidos tras la actividad física.
- ➔ Refrésquese cada vez que lo necesite, tome baños o duchas frías.
 - Si no es posible, una alternativa son los baños fríos de pies, toallas frescas, envases refrigerados (bolsas con hielo)
- ➔ Mantenga fresca su vivienda (por debajo de los 32°C durante el día y por debajo de los 24°C durante la noche). Esto es especialmente importante en aquellos hogares donde residen personas mayores de 60 años, niños o enfermos crónicos.



- ➔ Cerrar las ventanas y/o persianas cuando la temperatura exterior sea más caliente. Las persianas y las cortinas de las fachadas expuestas al sol deben permanecer cerradas.
- ➔ Abrir las ventanas y/o ventilar cuando la temperatura exterior sea más fresca (por la noche, la madrugada y las primeras horas de la mañana).
- ➔ Apagar la luz artificial y los aparatos eléctricos siempre que sea posible.
- ➔ Utilice, si dispone, aparatos de aire acondicionado o ventiladores para mantener una temperatura fresca en el interior.
 - Tenga en cuenta que los ventiladores deben situarse a cierta distancia, no recibiendo directamente el aire en el cuerpo.
 - Esto es especialmente importante para las personas que han de permanecer encamadas.
 - Si no puede mantener fresca su vivienda, dedique 2 o 3 horas diarias a permanecer en un lugar fresco y acondicionado.
- ➔ Preste atención a las personas de su entorno, especialmente los bebés, niños, mayores de 65 años y enfermos crónicos o encamados.
 - Asegúrese que los niños y personas mayores beben abundantes líquidos

¿Qué Hacer para Refrescarse?

- ➔ Permanecer dentro del domicilio en las habitaciones más frescas.
- ➔ Ducharse o bañarse varias veces al día o humedecer el cuerpo.

Beber y Comer Regularmente:

- ➔ Beba líquidos abundantes aunque no sienta sed: agua, zumo de frutas (al menos un litro y medio salvo que su médico le haya restringido la toma de líquidos).
 - Evite tomar bebidas con alcohol, cafeína y azúcar.
- ➔ Hacer varias comidas al día, incluyendo frutas y verduras (salvo en caso de diarrea).
- ➔ Tome comidas ligeras y más frecuentes. Evite las comidas copiosas.
- ➔ Mantenga sus medicamentos en lugar fresco.



Pedir Consejo Médico:

- ➔ Sobre todo si se toman medicamentos, o si aparecen síntomas no habituales:
 - Calambres musculares en los brazos, las piernas o el vientre, ...
 - Agotamiento, más grave, que puede manifestarse por aturdimiento, debilidad e insomnio inhabitual

No Dudar a la Hora de Ayudar o Pedir Ayuda:

- ➔ Pedir ayuda a un pariente o a un vecino si el calor os hace sentir os mal.
- ➔ Informarse del estado de salud de las personas mayores de nuestro entorno, sobre todo si viven solas, o tienen una situación de fragilidad o dependencia, y ayudarles a comer y a beber.

¡Atención!

Si necesita ayuda urgente llame al teléfono:

112