

Plan Regional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud (Año 2017)

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:

- 1) **Protegerse del calor.**
- 2) **Refrescarse.**
- 3) **Beber y comer regularmente.**
- 4) **Pedir consejo a un médico o centro de salud.**
- 5) **No dudar a la hora de ayudar o pedir ayuda.**

1) **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 alguna actividad deportiva, reserve para ello las primeras horas de la mañana. Reponga los líquidos tras la actividad física.
- Mantenga fresca su vivienda (por debajo de los 32º C durante el día y por debajo de los 24º 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 aparatos de aire acondicionado o ventiladores, si dispone de ellos, 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 las persianas y las cortinas de las fachadas expuestas al sol

2) Refrescarse:

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

3) Beber y comer regularmente:

- Beber líquidos en abundancia, incluso sin 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.

4) Pedir consejo a un médico o centro de salud:

- 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

5) No dudar a la hora de ayudar o pedir ayuda:

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

¡Atención!

Si necesita más información, no dude en llamar al teléfono:

900-252525

Si necesita ayuda urgente llame al teléfono:

112