



# RECOMENDACIONES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD RESPECTO A SITUACIONES DE CALOR

## Prevención contra el calor

### **Beber más líquidos**

- Beba más líquidos de lo habitual, preferentemente agua.
- No espere a tener sed para beber.
- Evite bebidas que contienen cafeína, alcohol o demasiado azúcar.
- Consulte a su médico si le ha limitado la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado diuréticos.

### **Alimentación**

- Haga comidas ligeras (ensaladas, gazpacho, verduras, frutas...).

### **En casa**

- Cierre las ventanas y baje las persianas sobre las que dé el sol.
- Aproveche los momentos de menos calor para ventilar y refrescar la casa.

### **Use ropa apropiada**

- Ropa holgada, ligera, de colores claros.
- Calzado cómodo y fresco.

### **Refrésquese**

- Si nota mucho calor, tome duchas o baños fríos.

### **Protéjase del sol**

- Durante las horas de más calor, procure no salir a la calle, si no es necesario.
- Si tiene que salir, lleve la cabeza cubierta y use gafas de sol.
- Evite el sol y busque la sombra.
- Procure no hacer actividad física intensa y prolongada en las horas de más calor.
- NUNCA se quede o deje a alguien en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.

### **Cuide de las personas más frágiles**

- Preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, por ejemplo, las enfermedades cardíacas.
- Las personas ancianas, sobre todo las que viven solas o son dependientes, pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que deberían ser visitados, al menos, una vez al día por un miembro de la familia, amigo, vecino y, en su caso, solicitar la colaboración de los servicios sociales.

**Mantenga sus medicinas en lugar fresco**, el calor puede alterar su composición y su efecto

### **Medidas a tomar en caso de golpe de calor**

Los efectos negativos de las altas temperaturas se pueden manifestar en forma de mareos, debilidad, fatiga, náuseas, o incluso el desmayo. La insolación también está asociada a las altas temperaturas, y cursa con piel enrojecida, caliente y seca, pulso rápido o dolor intenso de cabeza. En estos casos, se recomienda mantener a la persona en sitio fresco, con la cabeza cubierta, colocarle en las axilas compresas mojadas y frías y darle de beber agua con sal y bicarbonato.

No obstante, si los síntomas persistieran en el tiempo se recomienda consultar a su médico de cabecera.

### **Grupos de riesgo**

Las consecuencias del aumento de la temperatura tienen una especial incidencia en niños (personas menores de 4 años y, en especial, lactantes); personas mayores (por encima de 65 años y en especial, mayores de 80); enfermos crónicos con distintas patologías (cardiovascular, respiratoria, diabetes, insuficiencia renal crónica, demencias, obesidad severa); y con ciertos tratamientos médicos como diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos y tranquilizantes.

También deben extremar la precaución aquellas personas que realizan actividades intensas al aire libre, tanto laborales como de ocio, y personas en situación de marginación social.

MÁS INFORMACIÓN EN:

[http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu02/es/contenidos/informacion/aire\\_libre/es\\_aire/r01hRedirectCont/contenidos/informacion/indice\\_verano/es\\_indice/indice\\_verano.html](http://www.osakidetza.euskadi.net/r85-cksalu02/es/contenidos/informacion/aire_libre/es_aire/r01hRedirectCont/contenidos/informacion/indice_verano/es_indice/indice_verano.html)