



Debemos estar preparados  
ante una posible

***“Ola de Calor”***

# Qué hacer para **prevenir** los problemas que el calor produce en la Salud

*Las **Olas de Calor** afectan negativamente a la salud*

## ¿Cómo afecta el calor a nuestra salud?

Cuando hace calor y en condiciones normales, el termostato interno de nuestro organismo produce sudor, que se evapora y refresca el cuerpo.

No obstante, los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal.

Este esfuerzo es mayor:

- Durante una primera ola de calor: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando el calor es continuo durante todo el día y se mantiene durante varios días
- Cuando la humedad es muy alta y no hay viento.

## ¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud?

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas; a continuación le mostramos algunas recomendaciones que usted puede poner en práctica cuando el **calor "apriete"**:

### **En el exterior (en la calle, en el campo, etc...):**

- ✓ Si tiene que permanecer en el exterior, procure **estar en la sombra**.
- ✓ Si puede, evite las actividades en el exterior en las horas centrales del día, sobre todo, si son intensas.
- ✓ Si tiene que hacer actividades en el exterior durante las horas de calor **no olvide descansar, protegerse del sol y refrescarse** (beba líquidos, refréscase la cabeza, utilice un abanico...)

### En el hogar:

- ✓ Permanezca en las **estancias más frescas**.
- ✓ Baje las persianas, toldos, cortinas.... **evitando que el sol entre directamente**.
- ✓ Intente **evitar usar máquinas** y aparatos que pueden producir calor en las horas más calurosas
- ✓ Utilice todas las medidas tradicionales a su alcance: abanicos....
- ✓ Si utiliza **ventiladores eléctricos, recuerde que no enfrían el aire**, sino que provocan una **corriente refrescante**, mediante el giro de sus aspas. En este caso, es recomendable abrir las ventanas.
- ✓ Los **aparatos de aire acondicionado refrigeran el aire**, manteniendo una temperatura y humedad constantes en un recinto aislado (hay que mantener cerradas puertas y ventanas).

### En el automóvil:

- ✓ **Nunca** deje a los niños ni a las personas mayores **en el interior de un vehículo cerrado**.
- ✓ **Utilice el aire acondicionado** (si tiene) Si no abra las ventanas.
- ✓ **Si viaja con personas vulnerables** preste especial atención a los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar y salir del vehículo y que pueden afectar a los pasajeros del mismo. Tomando las precauciones necesarias; aumentar progresivamente la temperatura del interior del mismo.
- ✓ Cuando haga un viaje largo no olvide **descansar y refrescarse**.
- ✓ Prevenga y lleve **líquidos para hidratarse**.

### A nivel personal:

- ✓ Intente **refrescarse** de forma continua (tomar una ducha o un baño....)
- ✓ Use **ropa ligera**, no apretada y de colores claros.
- ✓ Use un **sombrero** de ala ancha, **gorros** o similares que protejan cabeza, cara, orejas, sienes y parte posterior del cuello.
- ✓ Utilice un **calzado** fresco, cómodo y que transpire.

### En las comidas:

- ✓ Haga **comidas ligeras** que la ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (que contengan ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos)
- ✓ **Beba líquidos** en abundancia (agua, zumos,...) siempre que no exista contraindicación médica.
- ✓ Evite las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.

### Si tiene algún problema de salud:

- ✓ **Consulte con su médico** acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar si padece alguna enfermedad de riesgo.
- ✓ Siga tomando sus medicamentos. **No se automedique.**
- ✓ **Si se encuentra mal**, pare la actividad que esté haciendo, intente situarse en un sitio fresco y **pida ayuda.**

### El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

- Personas mayores.
- Personas con enfermedades (enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria, renal, neurológica, diabetes, encamados...) o tomando medicamentos (anticolinérgicos, antihistamínicos, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, diuréticos, betabloqueantes, anticonceptivos,...)
- Personas con discapacidades.
- Personas con sobrepeso.
- Infancia.

## AYUDE A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES DE SU ENTORNO

### Y si va a exponerse al sol...

- ✓ Utilice una **protección solar** adecuada cuando se exponga al sol; aplíquese la 30 minutos antes de salir de casa, de forma generosa; renuévela regularmente.
- ✓ Protéjase los labios con un protector labial.
- ✓ Evite los productos fotosensibilizantes (perfumes alcohólicos...)
- ✓ Protéjase los ojos: las **gafas de sol** deben tener protección 100% frente a rayos ultravioletas y radiación azul visible.