

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO... DISFRUTA DEL CALOR CON SEGURIDAD

Debilidad, fatiga, dolor de cabeza, falta de apetito, insomnio o calambres son algunos de los efectos negativos que las altas temperaturas pueden tener sobre nuestra salud.

Cuando hace calor y en condiciones normales, el termostato interno de nuestro organismo produce sudor, que se evapora y así refresca el cuerpo. Pero los días de calor intenso obligan al cuerpo a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura normal. Este esfuerzo es mayor durante la primera ola de calor, cuando el calor es continuo todo el día y cuando la humedad es muy alta.

Algunas pautas sencillas en el día a día pueden contribuir a que puedas disfrutar del calor y del verano con más seguridad:

- Por ejemplo, utiliza ropa ligera, no apretada y de colores claros
- Por ejemplo, protégete la cabeza con gorra o sombrero
- Por ejemplo, haz comidas ligeras e incluye en tu menú ensaladas, gazpacho, frutas y verduras, que te ayudarán a reponer las sales minerales que pierdes con el sudor
- Por ejemplo, bebe líquidos en abundancia, evitando las bebidas alcohólicas o con cafeína
- Por ejemplo, consulta al médico sobre medidas complementarias si tienes una enfermedad de riesgo, y no te automediques
- Por ejemplo, si te encuentras mal, deja la actividad que estés realizando, ponte en un sitio fresco y pide ayuda

En tu casa

Permanece en las estancias más frescas. Evita que el sol entre directamente (baja persianas, toldos, cortinas). Usa aire acondicionado si puedes, pero ten cuidado con los cambios bruscos de temperatura. Recuerda que los ventiladores no enfrían el aire, sino que provocan corrientes de aire (una buena solución es colocar una botella con agua helada delante).

En la calle

Camina por zonas de sombra. Evita realizar actividades físicas durante las horas centrales del día. Si no lo puedes evitar, procura descansar, hidratarte, protegerte del sol y refrescarte.

En el coche

Nunca dejes a niños o ancianos dentro de un vehículo cerrado. Usa el aire acondicionado si puedes, y si no, abre las ventanillas. En viajes largos no olvides descansar e hidratarte.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española