



# 10 consejos para protegerse del calor

1. **Utiliza una protección solar adecuada** a tu edad, tipo de piel y zona del cuerpo en la que se aplican.
2. Aplica la protección solar sobre la piel seca **antes de salir de casa o 30 minutos antes de la exposición** al sol. Protégete **también los labios**.
3. La exposición al sol debe ser progresiva. **Evitando las horas centrales del día** (de 12 a 17h.).
4. **Sécate bien al salir del agua** y aplícate de nuevo protección solar.
5. Es necesario **prevenir la deshidratación bebiendo líquidos en abundancia**, especialmente entre personas mayores y niños evitando las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.
6. **Utiliza gafas de sol con protección 100%** frente a rayos ultravioletas y la radiación azul visible.
7. **Protégete la cabeza y cuello** de los rayos solares con sombreros o gorros
8. Ten **precaución al realizar actividades físicas o deportivas** que requieran un esfuerzo extra.
9. **Consulta a tu médico o farmacéutico** si estás tomando un medicamento “fotosensibilizante” o si tras un día de sol notas tu piel enrojecida o sientes cansancio acusado, vómitos, náuseas o fiebre.
10. No olvides que **el riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura** (cada 300 metros, aumenta un 4% el poder de las radiaciones ultravioletas).

## **SERVICIO GRATUITO CRUZ ROJA OLA DE CALOR: 900 22 22 99**

Si perteneces a uno de los colectivos de riesgo ante la Ola de Calor (personas mayores, personas con enfermedades crónicas o que ingieren medicamentos de forma continua, personas con discapacidad, personas con sobrepeso y niños menores de 4 años) o conoces alguna persona que se encuentra en uno de ellos, llama al **900 22 22 99**, y apúntate a nuestro servicio de atención gratuito. Recibirás consejos preventivos y, si es necesario, se activará nuestro seguimiento personalizado.