



¿Qué puedo hacer ante los efectos negativos del calor?

**Si te encuentras mal**, interrumpe la actividad que estés haciendo, intenta situarte en un sitio fresco y pide ayuda.

Si una persona se encuentra mal:

- ☀ Consigue ayuda médica.
- ☀ Baja la temperatura corporal llevándole a un lugar fresco y aplicando agua en paños. Si está tumbada y vomita, ladéale la cabeza y mantén libres las vías aéreas.
- ☀ En caso de agotamiento por calor, proporciona líquidos que no sean bebidas alcohólicas.
- ☀ Si está inconsciente aplica los protocolos básicos de primeros auxilios para el mantenimiento de constantes y consigue ayuda médica urgentemente.



Para más información puedes dirigirte a:



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

# YO ME PROTEJO

Campaña informativa ante la ola de calor



Cada vez más cerca de las personas



## ¿Sabes que el calor afecta a tu salud?

El calor intenso afecta a nuestro sistema de control de temperatura, nuestro termostato interno. Habitualmente, cuando hace calor, nuestro organismo produce sudor, que se evapora y refresca el cuerpo. No obstante, los días de calor intenso obligan a que nuestro cuerpo haga un mayor esfuerzo para mantener la temperatura corporal normal.

## ¿El calor afecta a todas las personas por igual?

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

- ✿ Personas mayores.
- ✿ Personas con enfermedades crónicas o que toman de forma continua determinados medicamentos (consulta a tu médico/a).
- ✿ Personas con discapacidades.
- ✿ Personas con sobrepeso.
- ✿ Niños y niñas menores de 4 años.
- ✿ Mujeres embarazadas.



## ¿Qué efectos inmediatos puede tener el calor?

Si no conseguimos mantener una temperatura corporal normal, podemos sufrir mareos, calambres, un golpe de calor o agotamiento por calor. Los síntomas más frecuentes asociados a estos dos últimos son:

### Golpe de calor

- ✿ Temperatura elevada.
- ✿ Piel roja, caliente y seca.
- ✿ Pulso fuerte y acelerado.
- ✿ Dolor palpitante de cabeza.
- ✿ Mareo, náusea y confusión (incluso pérdida de consciencia).

### Agotamiento por calor

- ✿ Piel fresca y húmeda.
- ✿ Pulso rápido y débil.
- ✿ Respiración acelerada y poco profunda.

## ¡Protégete del calor!

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas. Protégete con...

### Tu alimentación e hidratación

- ✿ Bebe líquidos en abundancia (agua, zumos...) siempre que no exista contraindicación médica, evitando las alcohólicas o aquellas que contengan cafeína (ya que aumentan la pérdida de líquidos), ni excesivamente azucaradas.
- ✿ Haz comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).

### Tu vestimenta

- ✿ Usa ropa ligera, no apretada, que transpire y de colores claros.
- ✿ Utiliza un sombrero de ala ancha, gorros o similares que protejan cabeza, cara, orejas, sienes y parte posterior del cuello.
- ✿ Emplea un calzado fresco, cómodo y que transpire.



### Organizando tus actividades en el exterior (calle, campo, etc.)

- ✿ Centraliza las actividades en el exterior durante las primeras horas del día o al atardecer, evitando realizarlas durante las horas centrales del día, sobre todo si son de alta intensidad.
- ✿ Si tienes que hacer actividades en el exterior durante las horas de calor no olvides procurar:
  - Permanecer en la sombra y descansar.
  - Protegerte del sol: utiliza sombrero que resguarde la cabeza y el cuello, gafas de sol y cremas de protección solar.
  - Refréscate (bebe líquidos, refréscate la cabeza...).

### En el hogar

- ✿ Permanece en las estancias más frescas.
- ✿ Baja las persianas, toldos, cortinas... evitando que el sol entre directamente.

### Durante los viajes

- ✿ Nunca dejes a niños/as ni a personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.
- ✿ Utiliza el aire acondicionado o abre las ventanas.
- ✿ Presta especial atención a los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar y salir del vehículo, aumentando progresivamente la temperatura de su interior.
- ✿ Cuando hagas un viaje largo descansa, lleva líquidos para hidratarte y refréscate.



### Y si vas a exponerte al sol

- ✿ Utiliza una protección solar adecuada (incluyendo protector labial), aplicándola 30 minutos antes de salir de casa, de forma generosa y renovándola regularmente.
- ✿ Evita los productos fotosensibilizantes (perfumes alcohólicos...).
- ✿ Protege tus ojos con gafas de sol adecuadas (protección 100% frente a rayos ultravioletas y radiación azul visible).