



¿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).