



**Cuida tu salud
Protégete
del calor**

**Recomendaciones para prevenir los
efectos del calor sobre la salud**

¿Cómo afecta el calor a nuestra salud?



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, porque el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando el calor continúa durante varios días o si los días o las noches son muy calurosos.
- Cuando hay mucha humedad y no hay viento.



El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más sensibles a los efectos del calor:

- Las personas mayores
- Los enfermos
- Los niños menores de 4 años
- Las personas con facultades mentales disminuidas
- Las personas con mucho peso
- Los deportistas y trabajadores expuestos al sol

Ayude a las personas más frágiles de su entorno

Infórmese de la salud de las personas vecinas con más de 65 años que viven solas y ayúdeles. Contacte con ellas al menos dos veces al día.

Si no tiene a nadie cercano, póngase en contacto con los Servicios Sociales de su localidad.



Reconocer los problemas de salud que produce el calor es importante para tomar medidas



¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud?

▶ Evite la exposición directa al sol

- **No salga a la calle en las horas más calurosas del día.** Evite hacer deporte, bricolaje, jardinería... No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor. Si tiene que salir, permanezca a ser posible a la sombra.
- Si puede elegir, opte por la mañana temprano o las últimas horas de la tarde. **Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra** y vístase con **ropa ligera de colores claros**. Utilice **sandalias** o calzado abierto. Proteja sus ojos con **gafas de sol** adecuadas.
- Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.

▶ Refrésquese

- Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa en la sala más fresca.
- Si en su domicilio no hay un sitio fresco o con aire acondicionado, acérquese, al menos durante dos o tres horas, a un centro refrigerado, cercano a su domicilio (centro comercial, centros de la tercera edad, biblioteca...).
- Dúchese frecuentemente durante el día o refrésquese con paños húmedos.





► Beba líquidos y coma fruta y verdura con frecuencia

- **Beba bastante agua y con frecuencia** (al menos 2 litros diarios), aunque no sienta sed. Esta recomendación es la más importante. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Puede utilizar, si lo prefiere, bebidas isotónicas para deportistas.
- **No consuma nada de alcohol**, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación. Evite las bebidas con cafeína (café, té, colas...) o muy azucaradas porque aumentan la eliminación de líquidos. Evite beber líquidos excesivamente fríos.
- **Evite las comidas calientes, copiosas y de digestión lenta.** Aumente el consumo de frutas de verano y verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frescas) para recargar el organismo de sales minerales.



¿Qué problemas de salud puede producir el calor?

- ▶ **Calambres musculares** (en piernas, abdomen o brazos), sobre todo si se suda mucho durante una actividad física intensa.
- ▶ **Agotamiento por calor.** Ocurre después de varios días de calor: la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales. Principales síntomas: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...
- ▶ **Insolación.** Se debe a una exposición directa y excesiva a los rayos solares. Los síntomas son: intenso dolor de cabeza, sensación de postración, aumento de temperatura, respiración angustiosa, vómitos, agitación, trastornos de la vista, delirio, pudiendo llegar a un estado de coma.
- ▶ **Deshidratación.** Se produce por la pérdida de agua y sales minerales de nuestro organismo que no se reponen en la cantidad necesaria. Algunos signos de deshidratación son: decaimiento progresivo, sed, piel seca, ojos hundidos, dolor de cabeza, mareos...

¿Qué se debe hacer en estos casos?

- Parar toda actividad y descansar en un sitio fresco.
- Evitar la actividad física intensa durante varias horas.
- Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar a su médico si los síntomas duran más de una hora.

- ▶ **Las quemaduras solares** constituyen un tipo específico de lesiones donde la prevención es el mejor tratamiento. Estas lesiones se producen por una exposición prolongada al sol. Es necesario utilizar cremas con alta protección solar y aplicarlas con frecuencia.

¿Qué es un golpe de calor?

Es el riesgo más grande de una exposición prolongada al calor, que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato.

El cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6° C. Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa, convulsiones, confusión y pérdida de conciencia.

¿Qué se debe hacer?

- Llamar a Urgencias.
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha con agua fresca.

Recuerde:

- ▶ Evite la exposición directa al sol
- ▶ Refrésquese
- ▶ Beba líquidos y coma frutas y verduras con frecuencia.



Pida información y consejo en su Centro de Salud o Farmacia.

En caso de que esté tomando algún medicamento, o si nota síntomas no habituales o que le hagan preocuparse.

Consulte a su médico, enfermera o farmacéutico.

Si necesita más ayuda o información llame al:

112
UNO UNO DOS
TELÉFONO ÚNICO DE EMERGENCIAS

MURCIA SALUD

www.murciasalud.es



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública



COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS
REGIÓN DE MURCIA