

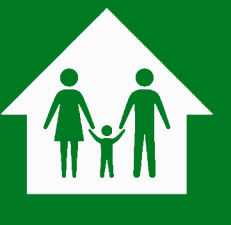
Calor extremo

CONSEJOS



Evita la exposición al Sol de 12 a 17 h.
Usa ropa cómoda, holgada y transpirable de colores claros y calzado ligero.
Usa sombrero o gorra y gafas de sol.
Utiliza protección solar.

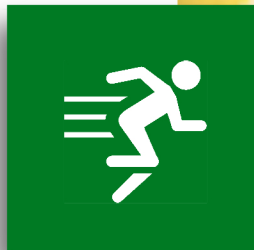
Bebe frecuentemente, aunque no tengas sed, hasta 1'5 o 2 L al día de agua, zumos o bebidas isotónicas.
No abuses de bebida con cafeína, alcohol o azucaradas.
Haz comidas frías.



En casa

Baja las persianas y cierra las ventanas.
Evita el uso de aparatos que produzcan calor: secador, horno...
El ventilador a partir de los 35° C solo mueve el aire.

Reduce la actividad física y evita el deporte en el exterior en las horas de más calor.
Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos o a la sombra.
Evita exposiciones prolongadas y siestas al sol.



Personas con más riesgo

- Los mayores, sobre todo si viven solos o son dependientes.
- Enfermos o medicados.
- Personas con dificultades mentales disminuidas.
- Menores de 4 años.
- Personas con sobrepeso.
- Trabajadores al aire libre.



1'5 - 2 L.



12 - 17 h.

ATENCIÓN
Evita permanecer dentro de un vehículo estacionado y cerrado al Sol



POSIBLES COMPLICACIONES

Golpe de calor

Es el aumento de la temperatura del cuerpo tras exposición prolongada al Sol o por actividad física.
Puede ser al momento o tras varios días de altas temperaturas.



Síntomas: calor, sequedad, piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, mareos, confusión, debilidad muscular o calambres, náuseas, vómitos y pérdidas de conciencia.

Cómo actuar

Un golpe de calor puede ser fatal; llama a urgencias.
Mientras se espera: enfriar el cuerpo, quitar la ropa, estar en una habitación oscura con paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría.
Abanicar y beber agua fresca a poco a poco.



Agotamiento por calor

Ocurre tras varios días de calor, la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales.

Síntomas: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo.



Cómo actuar

Descansa en un lugar fresco, en una habitación oscura, rehidrata con zumos y bebidas diluidas en agua.
Consulta con tu profesional sanitario de referencia si los síntomas empeoran o perduran en el tiempo.

