

Este verano

# ¡Cuidado con el calor!

## RIESGOS PARA LA SALUD

**DESHIDRATACIÓN:** Al perder demasiada agua y electrolitos por el sudor.

**INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR:** Al fallar el sistema de termorregulación del cuerpo, dificulta la adaptación de la persona a una subida brusca de la temperatura.

## PERSONAS EN RIESGO

- Personas mayores y niñas y niños menores de 4 años.
- Mujeres embarazadas y lactantes.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Personas con autonomía limitada.
- Personas que trabajan al aire libre.

## CÓMO PREVENIR

### EVITA LA DESHIDRATACIÓN

**Bebe agua y líquidos de manera frecuente, sin esperar a tener sed** ayuda a recuperar las pérdidas por el sudor.

**Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas** no calman la sed y favorecen la deshidratación.

**Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas** conseguirás reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.

**Evita las comidas grasas y demasiado abundantes** dificultan la adaptación al calor.

### CUIDA A LAS PERSONAS MÁS FRÁGILES

Presta especial atención a bebés y menores, mujeres gestantes y lactantes, así como personas mayores y con enfermedades.

## SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR

### SÍNTOMAS GENERALES:

Dolor de cabeza, náuseas, mareo, fiebre y cansancio.

**EN CASOS MÁS GRAVES:** Con convulsiones, cambios de comportamiento, alteración de la conciencia o desmayo,

**AVISA INMEDIATAMENTE AL 112**



## PROTÉGETE DEL CALOR

### AL AIRE LIBRE

**No te expongas al sol** en las horas centrales del día. Protégete del sol **con sombrero, gafas de sol y protector solar.**

**Usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar.**

**Evita** realizar **actividad física intensa** en las horas de más calor, prográmala a primera hora de la mañana o al caer la tarde.

En caso de realizar **travesías o senderismo** consulta la predicción meteorológica y asegura la provisión suficiente de agua.

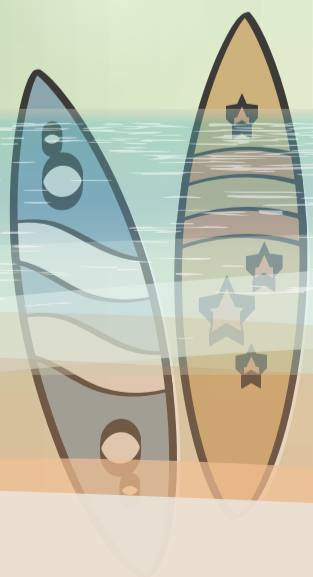
### EN INTERIORES

Aprovecha los momentos de menos calor para **ventilar y refrescar las estancias.**

**Evita**, en las horas más calurosas del día, el uso de **máquinas y aparatos que produzcan calor.**

El **ventilador** ayuda a refrescar los interiores.

Conviene **refrescarse el cuerpo**, sobre todo cara y manos, con agua fresca.



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD