



## Plan Regional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud (Año 2015)

### Recomendaciones Sanitarias frente al Calor

La Dirección General de Salud Pública, Drogodependencias y Consumo, recuerda que las **medidas esenciales** para prevenir los efectos de las elevadas temperaturas sobre la salud son:

- ➔ **Protegerse del calor.**
- ➔ **Refrescarse.**
- ➔ **Beber y comer regularmente.**
- ➔ **Pedir consejo médico.**
- ➔ **No dudar a la hora de ayudar o pedir ayuda.**

### ¿Cómo Protegerse del Calor?

- ➔ Evitar las salidas y las actividades en las horas más calurosas (generalmente entre las 2 y las 6 de la tarde) y más aún las actividades físicas como deportes y trabajos que requieran un importante esfuerzo físico.
- ➔ Si es necesario salir de casa a esas horas, buscar la sombra y llevar agua. Ponerse un sombrero, utilizar ropas ligeras y amplias y de color claro (de algodón a ser posible).
- ➔ Cerrar las persianas y las cortinas de las fachadas expuestas al sol
- ➔ Mantener las ventanas cerradas cuando la temperatura exterior sea superior a la temperatura interior. Abrirlas por la noche, provocando corrientes de aire.

### ¿Qué Hacer para Refrescarse?

- ➔ Permanecer dentro del domicilio en las habitaciones más frescas.
- ➔ Ducharse o bañarse varias veces al día o humedecer el cuerpo.



### **Beber y Comer Regularmente:**

- ➔ Beber líquidos en abundancia, incluso sin sed: agua, zumo de frutas.
- ➔ No tomar alcohol.
- ➔ Hacer varias comidas al día, incluyendo frutas y verduras (salvo en caso de diarrea).
- ➔ Evitar comidas copiosas.

### **Pedir Consejo Médico:**

- ➔ Sobre todo si se toman medicamentos, o si aparecen síntomas no habituales:
  - Calambres musculares en los brazos, las piernas o el vientre...
  - Agotamiento, más grave, que puede manifestarse por aturdimiento, debilidad e insomnio inhabitual

### **No dudar a la hora de Ayudar o Pedir Ayuda:**

- ➔ Pedir ayuda a un pariente o a un vecino si el calor os hace sentir mal.
- ➔ Informarnos del estado de salud de las personas mayores de nuestro entorno que vivan solas, o tengan una situación de fragilidad o dependencia, y ayudadles a comer y a beber.

**¡Atención!**

**Si necesita más información, no dude en llamar al teléfono:**

**900-252525**

**Si necesita ayuda urgente llame al teléfono:**

**112**