



## ¿Cómo protegernos del calor?

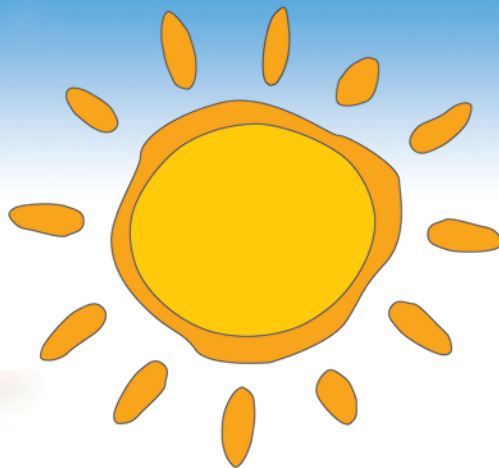
- Evite comidas copiosas.
- **Beba** más líquidos frescos independientemente de su nivel de actividad. No espere a tener sed para beber. **Beba agua**.
- **No beba** líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar. Evite las bebidas muy frías (pueden dar dolor de estomago).
- **Dentro** de casa esté en un ambiente lo más fresco posible, si puede ser con aire acondicionado.
- **Si tiene** un ventilador puede colocar delante del mismo una botella de agua helada, para refrescar el ambiente.
- **Durante** el día mantenga las ventanas cerradas, y ventile por la noche. Use toldos y cortinas.
- **Tome** una ducha o baños fríos de inmersión o trasládese a un lugar climatizado (que puede ser un lugar público: bibliotecas, centros comerciales...).
- **La vestimenta** debe ser holgada, de poco peso (liviana) y de colores claros, preferentemente de tejidos naturales (algodón).



## Consejos para protegernos:

- **Evite** la exposición al sol en horario de mediodía o primeras horas de la tarde. En esas horas evite salir de casa, hacer ejercicio ó usar medios de transporte llenos y calurosos.
- **Protéjase** del sol con medidas de barrera ( sombreros, sombrillas, gafas, cremas de Factor de protección mayor de 15...).
- **Nunca** deje a nadie en un vehículo estacionado y cerrado y menos a las horas centrales del día.
- **Modere** el ejercicio físico.
- **Realice** las actividades que requieran mayor ejercicio físico a primera hora de la mañana y última del atardecer.
- **Si en su entorno se relaciona con ancianos** (personas de más riesgo ante situaciones de calor), contacte con ellos en alertas de olas de calor al menos dos veces al día para asegurarse de que toman medidas para evitar el calor y comprobar su estado de salud, asegurando la accesibilidad a los cuidados sanitarios y el apoyo social a las necesidades de alimentación, cuidados, movilidad, y confort climático.
- **Consulte** con los centros de salud de forma inmediata ante la aparición de fiebre importante o alteraciones del estado de consciencia.

- **Algunos** medicamentos pueden influir en el mecanismo de adaptación del organismo a las temperaturas elevadas, pudiendo contribuir al empeoramiento de estados patológicos graves inducidos por una ola de calor.
- **No tomar** ningún medicamento sin consejo médico, incluidos aquellos de dispensación sin receta. No se automedique.
- **Poner** en conocimiento de su médico la lista de medicamentos que componen su tratamiento farmacológico, para que éste evalúe la continuidad del tratamiento. Mientras tanto siga tomando sus medicamentos de forma habitual.



CAC-CPD-06/05/2005-T-01

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD

