

## Protéjase del calor

### ¿Cómo nos afecta el calor?



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 los primeros episodios de exceso de temperatura ya que el cuerpo no está aun acostumbrado.
- Cuando el calor continua durante varios días o si los días y las noches temperaturas elevadas
- Cuando hay mucha humedad y no hay viento

### Aprender a reconocer los problemas que produce el calor es importante

1. **Calambres** (en piernas, abdomen o brazos) sobre todo si se suda mucho o durante una actividad física intensa
2. **Agotamiento**, debilidad, fatiga, mareos e incluso desmayos
3. **Quemaduras** solares
4. **Golpe de calor**. Incremento incontrolado de la temperatura corporal que cursa con calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

### ¿Qué podemos hacer para protegernos?

Beber agua frecuentemente aún sin sed salvo contraindicación médica. Evitar las bebidas alcohólicas, con cafeína o muy azucaradas que favorecen la deshidratación



Utilizar ropa clara y fresca. Si se está en el exterior cubrirse la cabeza y utilizar protectores solares

Comer fresco y sano. Aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas frías. Aproveche la dieta mediterránea.



Dormir lo necesario para estar descansado al día siguiente

Refrescarse frecuentemente pero evitar el frío excesivo (aire acondicionado sobre todo después de estar expuesto al calor)



No ser imprudente. No hacer ejercicio físico ni grandes esfuerzos en las horas más calurosas del día.

Acudir a su médico o enfermera en caso de notar síntomas no habituales



**Actuar CONTRA EL CALOR es fácil!!**