

# El Calor Afecta a la Salud

El intenso calor afecta a nuestro sistema de control de temperatura. Cuando hace calor, este mecanismo de defensa no es suficiente, pudiendo ocasionar problemas como la insolación o el golpe de calor, que ponen en peligro la vida de la persona.



## El calor no afecta a todas las personas por igual

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

- Personas mayores.
- Personas con enfermedades crónicas o que ingieren de forma continuada medicamentos.
- Personas con discapacidad.
- Personas con sobrepeso.
- Niños menores de 4 años.



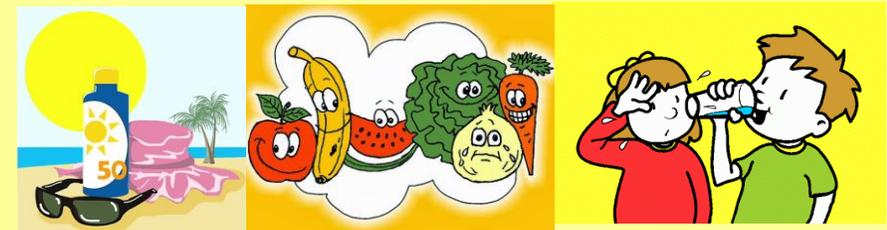
# Qué hacer para protegernos del calor

## En la calle:

- Procure permanecer en la **sombra**, evitando salir durante las horas más calurosas del día.
- Use **sombrero** que le resguarde la cabeza y el cuello, además protéjase los ojos con gafas de sol apropiadas y la piel con cremas de protección solar.

## En casa:

- Permanezca en las estancias más frescas.
- Baje las persianas, toldos y cortinas, para evitar que el sol entre directamente.
- Utilice ropa cómoda, poco apretada y que transpire.
- Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales minerales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- Beba líquidos en abundancia (agua, zumos,...) evitando las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.



# Y RECUERDE...

- Beba agua o líquidos con frecuencia, aunque no tenga sed.
- No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar.
- Evite salir a la calle en las horas centrales del día.
- Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos.
- Evite practicar deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12:00 a 17:00 horas).
- Use ropa cómoda, fresca y de color claro.
- Consuma más fruta y verdura.
- Utilice protección solar.
- Es recomendable el uso de gorras o sombreros para evitar el sol directo en la cabeza.
- Proteja sus ojos con gafas de sol.



Si se encuentra mal: pare la actividad que esté haciendo, sitúese en un sitio fresco y pida ayuda.

# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR

