



## INFORMACIÓN DIRIGIDA A LA POBLACIÓN

## Información para los ciudadanos

### **Personas más sensibles al calor fuerte**

- Personas mayores de 65 años
- Bebés y niños menores de 4 años
- Personas obesas
- Personas con enfermedades respiratorias y cardíacas
- Personas con trastornos mentales
- Personas que realizan un sobreesfuerzo físico
- Personas que toman medicamentos diuréticos, hipotensores, antidepresivos, psicotropos, ..

### **SIGA ESTOS CONSEJOS**

#### **QUÉ HACER: *En su casa***

- Tome agua aunque no tenga sed, un vaso (200ml) cada 2 horas, zumos y bebidas frescas
- No tome bebidas con alcohol.
- Coma según su costumbre, mejor frutas y legumbres verdes, evite las comidas calientes y pesadas.
- Permanezca en los lugares más frescos de la casa.
- Cierre las ventanas y cortinas de las fachadas expuestas al sol, ábralas de noche para que corra el aire
- Tome baños y duchas o utilice toallas húmedas sobre la piel para refrescarse
- Ofrezca agua a los niños con frecuencia y siempre que se despierten durante la noche
- Prepare los biberones en el momento de darlos
- Use algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado).

#### **QUÉ HACER: *En la calle***

- Evite salir en horas de calor extremas, desde el mediodía hasta el atardecer (12 – 19h), si tiene que hacerlo protéjase la cabeza con una gorra o sombrilla, camine por la sombra, use ropa holgada y de colores claros y lleve una botella de agua.
- No se quede, ni deje a nadie en el coche con las ventanas cerradas.
- Evite las actividades deportivas y disminuya la actividad física en las horas de más calor

### **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONTROLAR EL CALOR EXTREMO?**

Las temperaturas muy extremas producen una pérdida de líquidos y de sales minerales necesarias para el organismo. Las personas afectadas de algunas enfermedades crónicas pueden sufrir deshidratación y agotamiento. Si esta situación se mantiene, puede tener graves consecuencias para la salud. La exposición al calor intenso tiene repercusiones muy graves para la salud.

## PROBLEMAS GRAVES RELACIONADOS CON EL CALOR

La exposición a elevadas temperaturas puede tener consecuencias graves para la salud. Deben tener especial cuidado las personas de edad avanzada, los niños de menores de 5 años y las personas que realizan una actividad física importante.

Si tiene restricciones de líquidos o toma diuréticos consulte a su médico.

### Síntomas de alerta:

- Calambres musculares en brazos, piernas, abdomen.
- Dolor de cabeza, confusión, debilidad, insomnio.

**Agotamiento debido al calor:** Aparece después de varias jornadas de calor y de sudoración intensa, con desvanecimientos, debilidad y cansancio, insomnio y agitación nocturna.

### Qué hacer:

Buscar un lugar fresco, beber agua, zumo de fruta... y consultar a los servicios de salud si estos síntomas persisten o se agravan

### Golpe de calor:

Es muy grave, el organismo no puede controlar ni regular su temperatura que aumenta muy deprisa (40°).

Piel caliente, roja y seca

Dolor intenso de cabeza

Náuseas y sed intensa

Somnolencia y/o agresividad inhabitual

Obnubilación y pérdida de conciencia

Convulsiones.

### Qué hacer:

Es preciso la asistencia médica urgente (061) y mientras llega:

Colocar a la persona en un sitio fresco

Moje sus ropas con agua y abaníquela

Si está consciente, incorpórela y dele a beber agua

Si está inconsciente colóquela de lado

### ***Pida ayuda y préstela a los demás***

Si se nota mal por el calor pida ayuda

Si conoce a personas que viven solas, que son dependientes o que están enfermos, informe de su estado en el centro de salud y ayúdelas a comer y a beber

Siga la información meteorológica y las previsiones de los días más calurosos

**Información Salud Responde: 902 50 50 60**

**Centro Coordinador de Urgencias: 902 50 50 61**