



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