

# EN VERANO PROTÉGETE DEL CALOR

Ante las **altas temperaturas**, lo más importante es la **prevención**:



**Hidrátate**

Bebe agua aunque no tengas sed  
Come ligero y con frecuencia



**Cúbrete**

Evita las horas más calurosas  
Busca lugares frescos a la sombra



**Refréscate**

Viste ropa ligera y poco ajustada  
Usa gorro y gafas de sol

## EL CALOR PUEDE AFECTAR A TU SALUD

CONOCE LOS SÍNTOMAS Y CÓMO ACTUAR:

### PUEDES PADECER AGOTAMIENTO POR CALOR

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareo
- ✓ Vómitos
- ✓ Cansancio
- ✓ Sudoración
- ✓ Piel fría, pálida, húmeda
- ✓ Pulso rápido y débil
- ✓ Fiebre MENOR a 40°C

#### --- CÓMO ACTUAR: ---

- Bebe agua a sorbitos
- Ve a un lugar fresco
- Aflójate la ropa
- Aplica paños húmedos o báñate con agua fría
- Busca atención sanitaria de inmediato si:
  - Tienes enfermedades crónicas
  - Tienes vómitos
  - Tus síntomas empeoran o duran +1 hora

### PUEDES PADECER **INSOLACIÓN** o **GOLPE DE CALOR**

- ✓ Puede no haber sudoración
- ✓ Piel caliente y enrojecida
- ✓ Respiración y pulso acelerado y fuerte
- ✓ Fiebre MAYOR a 40°C
- ✓ Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios del comportamiento y alteración nivel de conciencia o desmayo

#### --- CÓMO ACTUAR: ---

Es una urgencia vital:

**¡LLAMA INMEDIATAMENTE AL 112!**

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar FRESCO
- Ayuda a BAJAR LA TEMPERATURA con paños fríos o dándole un baño con agua fría
- NO LE DES NADA DE BEBER

### PERSONAS CON MAYOR RIESGO:

Visita a las personas vulnerables o que vivan solas en hogares calurosos. Si conoces a personas que puedan tener más riesgo, recuérdalas estas recomendaciones y supervisa su estado de salud durante las olas de calor.

Embarazadas

Con autonomía limitada

Algunos tratamientos farmacológicos

Consumo de alcohol y drogas

Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día

Viviendas difíciles de refrigerar

Entornos muy urbanizados

Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)

Personas que viven solas o en condiciones desfavorables

-4 Lactantes y menores de 4 años

+65 Mayores de 65 años

