



# Disfruta del verano con salud

#Oladecalor

## Medidas preventivas frente al calor

- Beba agua abundantemente, aunque no tenga sed, al menos 2 litros al día; evite el alcohol y la cafeína.
- Tome una ducha o baño, con agua templada en los momentos de calor más intenso.
- Evite el exceso de sol, sobre todo entre las 12 y las 16 horas.
- Coma frutas y verduras. Evite las comidas copiosas.
- En su domicilio sitúese en las zonas más frescas, cierre persianas y ventanas y abra por la noche para ventilar.
- Ayude a las personas más frágiles de su entorno: personas mayores, enfermas, dependientes y a la infancia.
- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, acuda a su Centro de Salud para informarse acerca de las medidas complementarias que debe adoptar.

- Utilice ropa ligera y holgada, preferentemente de algodón y de colores claros.
- Si sale a la calle, tome medidas de protección: use sombrero, gafas de sol y crema protectora solar. Busque la sombra.
- No deje nunca a nadie en un vehículo cerrado o estacionado, tampoco a su mascota.
- Si va a hacer deporte, es aconsejable no realizarlo durante las horas centrales del día.

## Evite problemas de salud originados por el calor

### Quemaduras solares:

- Utilice cremas de protección solar y pase poco tiempo al sol.

### Calambres musculares por actividad física excesiva o elevada sudoración:

- Suspnda la actividad que está realizando y descanse en un sitio fresco.
- No participe en ninguna actividad física intensa de larga duración.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los calambres duran más de una hora.

**Agotamiento por calor** consecuencia de la pérdida excesiva de los fluidos y sales corporales. Sus síntomas principales son dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mareos, náuseas o desmayo.

- Descanse en un lugar fresco.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los síntomas duran más de una hora.

### Golpe de calor.

Es un problema grave: el cuerpo es incapaz de regular su temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6 °C. Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

- Llame a urgencias: sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darle un baño o ducha fría.

Para más información:  
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



# Gaudeix de l'estiu amb salut

#Onadadecolor

## Mesures preventives davant de la calor

- Beveu molta aigua, encara que no tingueu set, almenys 2 litres al dia; eviteu l'alcohol i la cafeïna.
- Dutxeu-vos o preneu un bany, amb aigua temperada, en els moments de calor més intens.
- Eviteu l'excés de sol, sobretot entre les 12 i les 16 hores.
- Mengeu fruita i verdura. Eviteu els menjars abundants.
- A casa, situeu-vos a les zones més fresques, tanqueu les persianes i finestres, i obriu a la nit per a ventilar.
- Ajudeu les persones més fràgils del seu entorn: persones majors, malaltes, dependents i a la infància.
- Si sou d'edat avançada, preneu medicació o patiu una malaltia crònica, acudiu al vostre Centre de Salut i consulteu les mesures complementàries que heu d'adoptar.

D.L.: V- 1185-2017

- Utilitzeu roba lleugera i ampla, preferentment de cotó i de colors clars.
- Si eixiu al carrer, preneu mesures de protecció: barret, ulleres de sol i crema protectora solar. Busqueu l'ombra.
- No deixeu mai ningú en un vehicle tancat o estacionat, tampoc la vostra mascota.
- Si feu esport, eviteu les hores centrals del dia.

## Eviteu problemes de salut originats per la calor

### Per evitar les **cremades solars**:

- Utilitzeu cremes de protecció solar i passeu poc de temps al sol.

### Si teniu **rampes musculars** per activitat física excessiva o elevada sudoració:

- Suspeneu l'activitat que esteu realitzant i descansau en un lloc fresc.
- No participeu en cap activitat física intensa de llarga duració.
- Beveu suc diluït en aigua o begudes per a esportistes.
- Acudiu al vostre Centre de Salut si les rampes duren més d'una hora.

**Esgotament per calor** per pèrdua excessiva dels fluids i sals corporals. Els símptomes principals són: mal de cap, cansament, debilitat, marejos, nàusees o desmai.

- Descanseu en un lloc fresc.
- Beveu suc diluït en aigua o begudes per a esportistes.
- Acudiu al vostre Centre de Salut si els símptomes duren més d'una hora.

## Colp de calor.

És un problema greu: el cos és incapaç de regular la temperatura, que augmenta ràpidament i pot arribar als 40,6 °C. Els símptomes principals són calor, sequedat i pell roja, pols ràpid, dolor intens de cap, confusió i pèrdua de consciència.

- Telefoneu a urgències: sense ajuda mèdica urgent, un colp de calor pot ser fatal.
- Mentre espereu, refredeu el cos, situeu-vos en una habitació fosca, apliqueu draps d'aigua freda sobre el cos o preneu un bany o una dutxa freda.

Per a més informació:  
<http://www.sp.san.gva.es/calor>