

Síntomas por exceso de calor

- Calambres
- Agotamiento
- Vómitos
- Confusión
- Temperatura corporal elevada ...

Actuación ante estos síntomas

- Busque refugio en la sombra o en un lugar con aire acondicionado.
- Tome una bebida no alcohólica fresca.
- Tome un baño o una ducha de agua fresca.
- Póngase ropa ligera.


Si el paciente no mejora

- Solicite asistencia médica lo antes posible (contacte con su Centro de Salud y si se trata de una emergencia llame al 112).
- Nunca se debe ofrecer líquidos a una persona inconsciente.

**ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE
CON SU MÉDICO , ENFERMERA O
PERSONAL DE LOS SERVICIOS
SOCIALES.**

El exceso de calor produce pérdida de líquidos y sales, que son necesarios para el buen funcionamiento del organismo, pudiendo aparecer algunos problemas de salud.

Esté atento a la información de los Servicios Públicos, que avisan de los niveles de alerta ante las temperaturas elevadas.



**medidas
preventivas
para la
población
de riesgo
ante el
exceso
de calor**

Personas de mayor riesgo



Personas mayores, personas dependientes y que viven solas.

Niños menores de 5 años, sobre todo bebés.

Personas con enfermedades previas: con patología cardíaca, hipertensión, obesidad y demencias.



Personas que toman determinado tipo de medicación crónica

Personas con facultades mentales disminuidas.



Personas que consumen excesiva cantidad de alcohol.

Actividades cotidianas



Si realiza trabajo o actividades deportivas intensas: disminuya su actividad en las horas de máximo calor, protéjase del sol y beba abundantes bebidas que repongan líquidos y sales minerales (de 2 a 4 vasos cada hora.)

Protéjase del calor

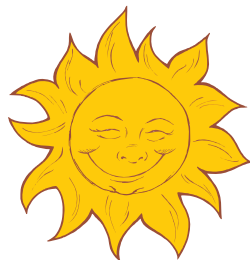
Proteja el hogar

- Baje las persianas y toldos ,mantenga las ventanas cerradas. Ábralas por la noche para ventilar.
- Procure refrigerar el domicilio: si es posible con aparatos de refrigeración.

Cuidados personales

- En caso de alerta por calor excesivo las personas de riesgo deben ser visitadas o controladas al menos una o dos veces al día por un miembro de la familia, amigo, vecino o personal de los servicios sociales.

- Beba bastante agua y con frecuencia**, aunque no sienta sed (mínimo 2 litros al día) ,salvo contraindicación médica. Mejor tome bebidas con sales no azucaradas de venta en comercios y farmacias, o limonada alcalina (1 litro de agua hervida o mineral fría, el zumo de 2 limones, la punta de un cuchillo de bicarbonato, la punta de un cuchillo de sal y endulzar con sacarina).



Evite

- Comidas calientes, copiosas y de digestión lenta
- Alcohol y bebidas con cafeína y muy azucaradas
- Beber líquidos excesivamente fríos
- Salir a la calle en las horas más calurosas del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde)
- Dejar a niños, ancianos o animales en el coche con las ventanas cerradas

Procure

- Comer menos cantidad y más veces al día.
- Incrementar el consumo de verduras y frutas (ensaladas, gazpachos, zumos...)
- Utilizar las habitaciones más frescas.
- Ducharse frecuentemente durante el día o refrescarse con paños húmedos sobre todo si es un paciente encamado.
- Si tiene que salir a la calle , permanezca el mayor tiempo posible en la sombra y cúbrase la cabeza con sombrero o gorra.
- Utilice ropa ligera, no apretada, de colores claros y tejidos naturales (algodón ,lino).
- Use protectores de rayos solares, unos 30 minutos antes de salir al sol aplíquese crema protectora con factor de protección mayor de 15 y repita la operación a menudo.
- Si está al cuidado de un paciente inmovilizado, cámbiele a menudo la ropa de la cama , fundamentalmente si se humedece por el sudor
- Modifique su postura con frecuencia y no le cubra con ropa.

