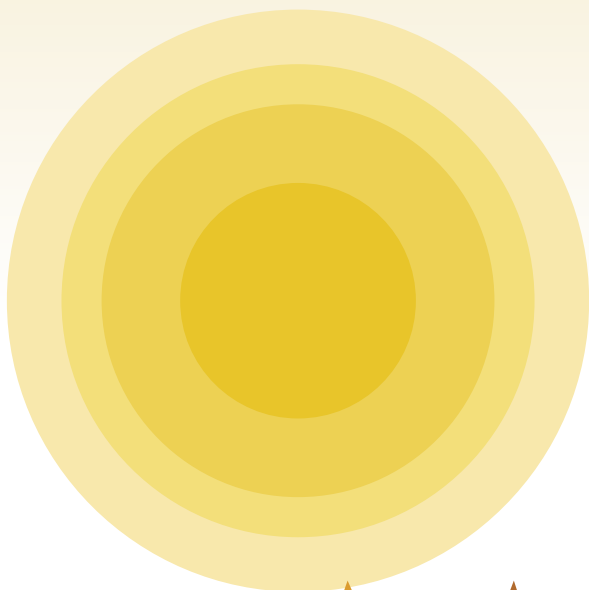


# CUIDADOS DE SALUD ANTE UNA OLA DE CALOR



## ¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL CALOR EN NUESTRO CUERPO?



El calor puede producir deshidratación, insolación y/o golpe de calor (náuseas, mareos, dolor de cabeza, fiebre y cansancio. En casos más graves: convulsiones, desmayo, disminución de la conciencia, alteraciones del comportamiento-> llamar al 112 para atención sanitaria.

- Calambres, por pérdida de sales.
- Agotamiento: malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa.
- Deshidratación: decaimiento y sensación de postración.
- Golpe de calor: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40°C, inestabilidad al andar, mareos.

## ¿QUÉ PERSONAS DEBEN ESTAR ESPECIALMENTE PROTEGIDAS ANTE EL CALOR?

Las personas más vulnerables ante el calor son las siguientes:





- Niñas y niños menores de 4 años 
- Mujeres embarazadas 
- Personas mayores 
- Personas con enfermedades como la Hipertensión, Diabetes Mellitus, del corazón, etc. 
- Personas con movilidad reducida 
- Personas que trabajan al aire libre 

## ¿CÚIDATE DEL CALOR! ¿Cómo cuidarte del calor?

-  Bebe agua y líquidos frecuentemente, sin esperar a tener sed
  -  Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas
  -  Evita las comidas grasas y abundantes
  -  Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas
- ### AL AIRE LIBRE:
- 
-  Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (12-17h)
  - Usa ropa ligera y clara, sombreros, gorras y gafas de sol homologadas. Utiliza protección solar con un factor elevado y adecuados a tu tipo de piel, incluso en el agua.
  -  Si vas a hacer actividad física, prográmala a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.
  -  Lleva siempre contigo agua
  -  Aprovechate de la red de rutas confortables y refugios climáticos de Vitoria-Gasteiz.
  -  Asegúrate de que ninguna persona ni animal se quede en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.

### EN INTERIORES:



-  Aprovecha los momentos de menos calor para ventilar las estancias interiores y si tienes abanico o ventilador, utilízalos.
-  Refresca tu cuerpo con agua fresca
-  Intenta visitar, al menos una vez al día, a las personas mayores que viven solas o son dependientes.
-  Cuida especialmente a las personas más vulnerables ante el calor: los niños, personas mayores, y personas con enfermedades, sobre todo si viven solas.