



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>



Enjoy summer in a healthy way

#Heatwave

Preventive measures against heat

- Drink plenty of water, although you are not thirsty, 2 liters a day, minimum; avoid alcohol and caffeine.
- Take a shower or bath, with warm water in the most intense heat.
- Avoid excessive sun, especially between 12:00 a.m. and 4:00 p.m.
- Eat fruits and vegetables. Avoid copious meals.
- Place yourself in the cooler areas when at home, close blinds and windows and open them at night to ventilate.
- Help the most vulnerable people in your surroundings: the elderly, children and the sick.
- If you are very old, are taking medication or have a chronic illness, consult your doctor about any follow-up measures you should take.

- Wear light, loose clothing, preferably light colored cotton.
- If you go outside, wear protection: a hat, sunglasses and sunscreen, and find shady places.
- Never leave anyone in a closed or parked vehicle, nor your pet.
- If you are going to work out, it is not advisable to do it during the central hours of the day.

Avoid health problems caused by heat

Sunburn:

- Wear sunscreen and spend little time in the sun.

Muscle cramps

due to excessive physical activity or elevated sweating:

- Stop the activity being performed and rest in a cool place.
- Do not participate in any intense, long duration, physical activity.
- Drink water diluted juices or sports drinks.
- Consult your doctor if cramps last more than an hour.

Heat exhaustion caused by excessive depletion of body fluids and salts. Its main symptoms are: headache, tiredness, weakness, dizziness, nausea or fainting:

- Rest in a cool place.
- Drink water diluted juices or sports drinks.
- Consult your doctor if symptoms last more than an hour.

Heat stroke.

It is a serious problem: the body is unable to regulate its temperature, which increases rapidly and can reach 40,6 °C. Its main symptoms are: heat, dryness and red skin, rapid heartbeat, severe headache, confusion and unconsciousness.

- Call emergency: without urgent medical help, heat stroke can be fatal.
- While waiting, cool the body, rest in a dark room, put cold water cloth on the body or immerse it in a shower or tub of cool water.