

CONSEJOS para enfrentarse a una ola de calor

este verano SOM prevención

sol y
salud

GENERALITAT
VALENCIANA

bebe ^{mucha} agua y líquidos
SIN alcohol NI cafeína

COME abundantes
frutas
y verduras

Usa
ROPA ligera y de COLOR claro

NO te OLVIDES la PROTECCIÓN solar

Evita
las actividades
en horario de temperaturas altas

vigila que los niños y ancianos
tomen líquidos sobre todo si están
solos o enfermos

¿Qué problemas pueden producirse en una ola de calor y cómo se puede tratar?

Cuando a causa del calor, el cuerpo ya no puede controlar su temperatura, se eleva rápidamente produciéndose lo que comúnmente se conoce como "Golpe de Calor".

SUS SÍNTOMAS SON:

- Temperatura elevada.
- Piel roja, caliente y seca.
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Mareo, náusea y confusión.
- Puede llegar a la pérdida de conciencia.

SU TRATAMIENTO:

Tratar de conseguir ayuda médica.
Bajar la temperatura llevándolo a la persona afectada a un lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha.
Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

También se puede producir "agotamiento por calor"

SUS SÍNTOMAS SON:

- Piel fresca y húmeda.
- Pulso rápido y débil.
- Respiración acelerada y poco profunda.

Sin tratamiento puede producirse un ataque cardiaco, especialmente si está enfermo del corazón.

SU TRATAMIENTO:

El mismo que en el caso anterior, pudiendo tomar líquidos que no sean bebidas alcohólicas.
Otros problemas frecuentes, son los calambres, que se tratan con descanso y tomando zumos diluidos o bebidas para deportistas y las quemaduras solares, que se deben refrescar y consultar con su médico.

RECUERDE QUE TODOS LOS CONSEJOS ANTERIORES SON DE CARÁCTER GENERAL, LAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA CADA PERSONA, SE LAS PUEDE FACILITAR SU MÉDICO.

Teléfono de interés:

Centro de Coordinación de Emergencias (CCE):112