

¡CUIDADO CON EL CALOR!



www.platesa.org



ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS, LO MÁS IMPORTANTE ES LA PREVENCIÓN:



HIDRÁTATE

Bebe agua aunque no tengas sed
Come ligero y con frecuencia



CÚBRETE

Evita las horas más calurosas
Busca lugares frescos a la sombra



REFRÉSCATE

Viste ropa ligera y poco ajustada
Usa gorro y gafas de sol

EL CALOR ☹️ PUEDE AFECTAR A TU SALUD



CONOCE LOS SÍNTOMAS Y CÓMO ACTUAR:

PUEDES PADECER

AGOTAMIENTO POR CALOR

- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Náuseas
- ✓ Mareo
- ✓ Vómitos
- ✓ Cansancio
- ✓ Sudoración
- ✓ Piel fría, pálida, húmeda
- ✓ Pulso rápido y débil
- ✓ Fiebre MENOR a 40°C

.....CÓMO ACTUAR:

Bebe agua a sorbitos
Ve a un lugar fresco
Aflójate la ropa
Aplica paños húmedos o báñate con agua fría

Busca atención sanitaria de inmediato si:

Tienes enfermedades crónicas
Tienes vómitos
Tus síntomas empeoran o duran +1 hora

PUEDES PADECER

INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR

- ✓ Puede no haber sudoración
- ✓ Piel caliente y enrojecida
- ✓ Fiebre MAYOR a 40°C
- ✓ Respiración y pulso acelerado y fuerte
- ✓ Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios del comportamiento y alteración nivel de conciencia o desmayo

.....CÓMO ACTUAR:

Es una urgencia vital:

¡LLAMA INMEDIATAMENTE AL 112!

Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar FRESCO

Ayuda a **BAJAR LA TEMPERATURA** con paños fríos o dándole un baño con agua fría

NO LE DES NADA DE BEBER

PERSONAS CON MAYOR RIESGO: Personas vulnerables o que vivan solas en hogares calurosos.



Embarazadas



Con autonomía limitada



Algunos tratamientos farmacológicos



Consumo de alcohol y drogas



Deportistas y personas que trabajan al aire libre en horas centrales del día



Viviendas difíciles de refrigerar



Entornos muy urbanizados



Enfermedades crónicas



Personas que viven solas o en condiciones desfavorables



Lactantes menores de 4 años



Mayores de 65 años