

# MEDIDAS PARA PREVENIR LOS EFECTOS ADVERSOS DEL EXCESO DE CALOR

## ¿Cómo evitar los efectos del calor?

- Bebe agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita el alcohol, café, té y bebidas azucaradas.
- Evita exposiciones prolongadas a altas temperaturas.
- Si realizas actividades físicas, hazlo en las horas de menos calor: antes de las 12 h y después de las 17 h.
- Elige comidas ligeras, platos fríos, ensaladas y frutas. No abuses de sal ni de grasas.
- Utiliza ropa ligera, colores claros y protección solar, gorra y gafas de sol.
- Ventila tu hogar en las horas de menos calor y durante el día mantenlo fresco con las persianas bajadas.

## Población de riesgo



- Personas mayores de 65 años
- Menores de 5 años, sobre todo bebés
- Embarazadas
- Con autonomía limitada

- Personas con enfermedades previas (cardiovasculares, respiratorias, renales, neurológicas) o con un consumo excesivo de alcohol

- Personas que realizan trabajos que requieren mucho esfuerzo físico

### En caso de...

- Calambres
- Irritación y quemaduras de la piel
- Agotamiento
- Temperatura elevada
- Fuerte sudoración/sed

- Insolación
- Golpe de calor
- Dolor de cabeza
- Vómitos
- Pérdida de consciencia

### ¿Qué hacer?



Busca refugio a la sombra, en lugares frescos o climatizados  
Refréscate cuando lo necesites  
Toma agua fresca

061  112

Contacta con tu profesional sanitario/a  
Llama a los teléfonos de Emergencias



Cuida a tu mascota.  
Hidrátala con frecuencia



Para más información,  
visita la web del  
Ministerio de Sanidad:

