

ESCUELA DE Salud



sumavid  **Arganda**

Qué el calor no estropee tu verano

SABÍAS QUE ... las variables meteorológicas incrementan la posibilidad de enfermar de la población vulnerable: personas ancianas, personas con enfermedades crónicas, indigentes, niñas y niños pequeños.

SABÍAS QUE ... vivimos en una región de temperaturas elevadas durante al menos los meses de julio y agosto.

¿Qué efectos directos produce el calor en el organismo?: ...

De menor a mayor gravedad:

- Stres por calor: molestias y tensión psicológica asociada con las elevadas temperaturas.
- Agotamiento por calor: debido a la pérdida de agua y sales, produciendo intensa sed, debilidad, ansiedad, mal estado general, mareos, dolor de cabeza...
- **Golpe de calor:** riesgo grave de la exposición prolongada al calor: enfermedad caracterizada por elevada temperatura corporal general, que se incrementa por encima de los 40° C y afecta al sistema nervioso central causando secuelas importantes e incluso la muerte, si no hay un tratamiento inmediato.

¿Cómo podemos protegernos?...

- Bajar las persianas y toldos de las ventanas expuestas al sol.
- Cubrir la cabeza con sombrero o gorra, sobre todo niñas y niños y personas mayores.
- Usar ropa ligera, de tejidos naturales y colores claros.
- Evitar hacer deporte, bricolaje y esfuerzos cuando haga mucho calor.
- Visitar o permanecer en sitios refrigerados: centros comerciales, bibliotecas... y no salga a la calle en las horas más calurosas
- Prestar atención en la elaboración y conservación de alimentos: el calor favorece la proliferación de bacterias.
- Ducharse o refrescarse frecuentemente.
- Y sobre todo **hidratarse**, beber suficiente agua a lo largo del día.

¿Cómo mantener la hidratación? ...

- Tener el agua siempre a mano, sobre todo, en circunstancias excepcionales: días con mucho calor, cuando se realiza un esfuerzo extraordinario, si eres persona mayor o estas convaleciente, si se ha pasado una gastroenteritis o fiebre.
- Evitar bebidas con caféina, muy azucaradas y el alcohol así como beber líquidos excesivamente fríos.