

El **aumento de las temperaturas** puede afectar a la salud de la población, produciendo efectos no deseables: **deshidratación, calambres, agotamiento y golpes de calor** que pueden causar incluso la muerte.

No obstante **se puede prevenir** la aparición de estos problemas, siguiendo unas sencillas recomendaciones.

## CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS

Para más información  
**900 22 22 99**  
Centro de Atención de la Cruz Roja Española



[www.msc.es](http://www.msc.es)



Combatir el calor  
está en tus manos

### Ponte manos a la obra contra el calor

- **Bebe frecuentemente agua o líquidos** sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evita las bebidas alcohólicas, las muy azucaradas, el café y el té.
- **Refréscate** con una ducha o, simplemente, mójate.
- **Haz comidas ligeras** que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos...).
- **En el exterior protégete del sol:** Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco, cómodo y que transpire. Cuida tu piel con protectores solares adecuados y utiliza gafas con filtros ultravioleta.
- **Reduce las actividades físicas intensas** al aire libre durante las horas más calurosas y en su caso extrema las precauciones.
- **En casa, baja las persianas** cuando el sol incida directamente sobre las ventanas y no las abras cuando la temperatura exterior sea alta. Refresca el ambiente con ventiladores y sistemas de refrigeración, siempre con un uso racional de los mismos.

### ¿Quiénes requieren una especial atención?

Algunos grupos de población son más sensibles a las altas temperaturas y requieren un mayor seguimiento de las medidas de protección:

#### Niños menores de 4 años:

Cuida que beban mucho líquido, refréscales con frecuencia y vísteles con ropas claras y ligeras. No los dejes nunca solos en vehículos al sol.

#### Ancianos, sobre todo los que viven solos o son dependientes:

Pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que deberían ser visitados, al menos, una vez al día por un miembro de la familia, amigo, vecino y, en su caso solicitar la colaboración de los servicios sociales.

#### Personas con enfermedades crónicas o que toman medicación:

Es importante que sigan con su medicación habitual, no se automediquen y que consulten a su médico sobre las medidas complementarias a adoptar en su caso.

#### Personas que realizan esfuerzos físicos en el exterior (tanto trabajo como deporte):

Deberían reducir la intensidad de su actividad en las horas más calurosas, beber frecuentemente (agua, zumos...) y protegerse del sol.

### ¿Cómo pueden afectar las altas temperaturas a la salud?

El aumento de las temperaturas conlleva una mayor sudoración con la consiguiente pérdida de agua y sales minerales que, de no reponerse, puede dar lugar a algunos de los siguientes síntomas:

#### Agotamiento por calor

Puede aparecer después de varios días de calor. La sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de sales. Principales síntomas: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...

#### ¿Qué se debe hacer?

- Descansar en un lugar fresco.
- Beber zumos o bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar a su médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

#### Golpe de calor

Es un problema grave: el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente. Los síntomas principales son: piel enrojecida, caliente y seca, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conocimiento.

#### ¿Qué se debe hacer?

- Llamar a urgencias.
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, permanecer en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría. Sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.

#### Calambres

Los calambres musculares (en piernas, abdomen o brazos), pueden producirse, sobre todo, si se suda mucho durante una actividad física intensa.

#### ¿Qué se debe hacer?

- Parar toda la actividad y descansar en un sitio fresco.
- Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar a su médico si los calambres duran más de una hora.

"toma medidas contra el calor"