EN VERANO
PROTÉGETE DEL CALOR

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
- ✓ Respiración y pulso acelerado y fuerte
- ✓ Fiebre MAYOR a 40°C
- ✓ 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:

Visita a las personas vulnerables o que vivan solas en hogares calurosos. Si conoces a personas que puedan tener más riesgo, recuérdales estas recomendaciones y supervisa su estado de salud durante las olas de calor.

- Embarazadas
- Con autonomía limitada
- Algunos tratamientos farmacológicos
- Consumo de alcohol y drogas
- Deportistas y personas que trabajan al aire libre en las horas centrales del día
- Viviendas difíciles de refrigerar
- Entornos muy urbanizados
- Enfermedades crónicas (cardiovasculares, respiratorias, obesidad, diabetes, etc.)
- Personas que viven solas o en condiciones desfavorables
- -4 Lactantes y menores de 4 años
- +65 Mayores de 65 años

Todos los veranos se activa el **Plan de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperaturas sobre la salud**, disponible junto al mapa de alertas pinchando **aquí**.

Mayo 2025
Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.sanidad.gob.es
@sanidadgob

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD