



---

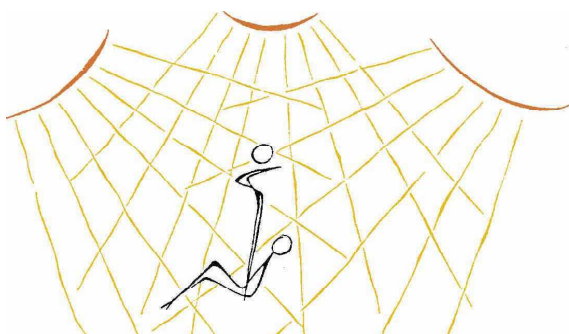
## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

---

### RIESGOS NATURALES: OLAS DE CALOR

---

#### MEDIDAS DE PROTECCIÓN



La existencia de temperaturas demasiado elevadas (superiores a 40°C), puede producir graves problemas en la salud de las personas aunque no estén expuestas directamente al sol. Adopte las siguientes medidas de protección.

1. El calor ambiental puede ser muy peligroso, especialmente para niños (menores de 4 años), ancianos, personas que estén enfermas (problemas cardiovasculares, respiratorios, diabetes, renal, etc.), y personas con mucho peso. Evite las actividades en el exterior.
2. En verano evite largas exposiciones al sol, tanto si se encuentra en reposo como andando o trabajando, sobre todo cuando existan olas de calor agobiantes. Evite el fuerte sol de mediodía y use cremas de protección.
3. Las personas que hacen trabajos muy intensos, en el exterior o actividades deportivas deben reducir la actividad en las horas de calor más intenso. Protéjase del sol y tome abundantes bebidas que le ayude a reponer los líquidos y sales perdidas (agua, frutas, bebidas isotónicas, gazpacho, etc.).
4. Si tiene que permanece en el exterior, procure ponerse a la sombra, use ropa ligera, utilice sombrero o gorra, y un calzado fresco que transpire.



- 
5. Tras una larga exposición al sol no se introduzca repentinamente en agua fría, vaya aclimatando su organismo poco a poco a la nueva temperatura.
  6. Un proceso de deshidratación puede suceder como consecuencia de una permanencia prolongada en un ambiente de alta temperatura. En estos casos ingiera agua, zumos o bebidas deportivas y no realice esfuerzos físicos.
  7. Beba mucho agua o líquidos sin esperar a tan siquiera a tener sed (excepto que el médico le diga lo contrario). No tome bebidas alcohólicas, excitantes (café o té) o las muy azucaradas.
  8. Baje persianas evitando que el sol entre directamente en su vivienda, No abra las ventanas cuando la temperatura exterior sea más alta.
  9. El calor puede ser un problema para la salud, se puede reconocer por lo siguiente:
    - Calambres: Se producen cuando se suda mucho durante una actividad física intensa, por pérdida de sales. Afecta principalmente a piernas, abdomen o brazos.
    - Agotamiento por calor: Se produce tras un periodo de varios días de calor. El exceso de sudor reduce los líquidos y sales del cuerpo. Se manifiesta con mareos, náuseas, fatiga, debilidad..
    - Golpe de calor: Se produce cuando el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura incrementándose rápidamente. Se manifiesta por calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.
  10. Ante una víctima que presente problemas de salud debidos al calor, manténgala en un lugar fresco, cúbrale la cabeza y las axilas con paños mojados y fríos, y déle a beber agua y bebidas con sales. Si la intensidad o la persistencia de los síntomas se lo aconsejan, debe procurarle asistencia médica.