

Evitar bebidas alcohólicas

Comer platos fríos,
ensaladas y frutas

Usar protección solar

Llevar gorra

No hacer ejercicio en las
horas de más calor

TELÉFONOS DE INTERÉS

Para atención médica urgente:

**061 Urgencias del Servicio
Aragonés de Salud**

112 S O S Aragón

Medidas para
COMBATIR
los **EFFECTOS** del exceso
de **CALOR**

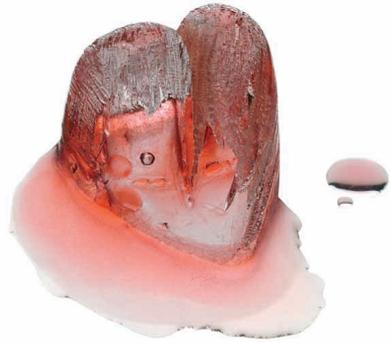
Bajar las persianas durante
las horas de sol

Ventilar por
la noche

Llevar ropa ligera

Beber mucha agua

Medidas para COMBATIR los EFECTOS del exceso de CALOR

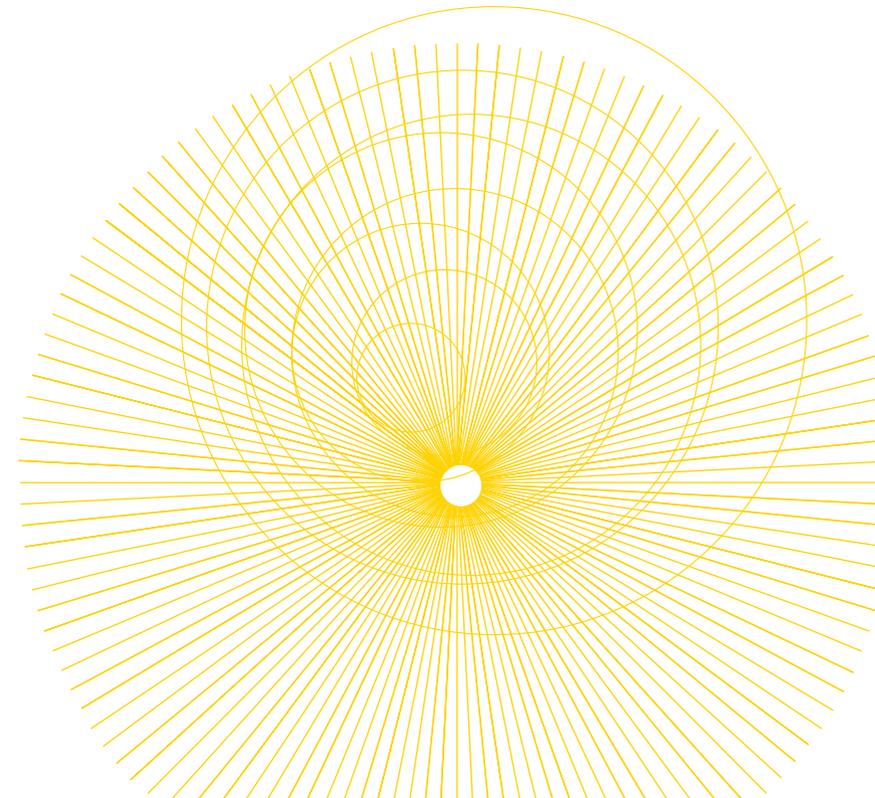


La mejor forma de protegerse del calor es usar el sentido común y las medidas tradicionales que nuestra cultura ha utilizado para cuidarse de los rigores del verano:

- ♥ Mantener las ventanas y persianas cerradas y ventilar por la noche
- ♥ Beber mucha agua sin esperar a tener sed y evitar todo tipo de bebidas alcohólicas
- ♥ Disfrutar de la dieta tradicional de verano basada en platos fríos, ensaladas y frutas
- ♥ Ropa ligera, no apretada, de colores claros y preferentemente de algodón, evitando la ropa sintética
- ♥ Sombrero o gorra para protegerse del sol. Buscar la sombra
- ♥ Protección solar con Factor de Protección mayor de 15
- ♥ Cuidar que niños y niñas jueguen en la sombra
- ♥ Planear las actividades lúdicas en la mañana o en el atardecer cuando baja la temperatura
- ♥ Intentar evitar las actividades que exijan esfuerzo físico importante en horario de más calor. Si son inevitables, beba abundante agua o bebidas con sales minerales antes y durante el ejercicio. Si se siente cansado o mareado, interrumpa su actividad y vaya a un lugar con sombra
- ♥ Evitar que personas o animales permanezcan mucho tiempo en coches parados con las ventanas cerradas

Cuide a sus MAYORES

- ♥ Si se encuentran a su cargo personas mayores, es preciso cuidar su situación física, animándoles a beber líquidos aunque no tengan sed y vigilar la aparición de signos de deshidratación (sequedad de boca, menor cantidad de orina, somnolencia, confusión)
- ♥ Hay que prestar especial atención a los familiares mayores que vivan solos y comunicarse con ellos diariamente



Personas que tienen mayor riesgo de sufrir PROBLEMAS por el calor

- ♥ Mayores de 65 años
- ♥ Menores de 5 años y sobre todo bebés
- ♥ Quienes realicen una actividad que requiere mucho esfuerzo físico
- ♥ Personas enfermas, especialmente del corazón, hipertensión, problemas intestinales u obesidad
- ♥ Quienes toman algunas medicinas como diuréticos y antihistamínicos o quien consume una cantidad excesiva de alcohol

Ante la aparición de síntomas causados por el exceso de calor (calambres musculares, irritación de la piel o quemaduras agotamiento y golpe de calor o insolación) es preciso buscar la sombra o un lugar fresco, tomar una bebida no alcohólica, descansar, tomar un baño o ducha de agua fresca y poner ropa ligera

Si aparecen síntomas de gravedad (temperatura muy alta, dolor de cabeza, vómitos, pérdida de conciencia...) es necesario conseguir asistencia médica lo antes posible