



Cuida tu salud  
*Protégete del calor*

salud

## ¿Cómo afecta el calor a nuestra salud?

Los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal: se suda más, nuestras venas se dilatan...

Este esfuerzo es mayor:

- Durante una primera ola de calor: el cuerpo aun no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando el calor continúa durante varios días o si los días y las noches son calientes.
- Cuando hay mucha humedad y no hay viento.

## ¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud?

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas:

- **Beba mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed**, salvo si hay contraindicación médica. Evite las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- En los días de intenso calor **permanezca en lugares frescos**, a la sombra y si es posible pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o un baño fresco.
- **Baje las persianas evitando que el sol entre directamente**. No abra las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas. A partir de los 35°C en el interior de la vivienda, un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría. Utilice todas las medidas tradicionales a su alcance.
- **Haga comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Evite las actividades en el exterior** en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas.
- Si tiene que permanecer en el exterior **procure estar a la sombra, use ropa ligera y de color claro, protéjase del sol, use sombrero. Utilice un calzado fresco, cómodo y que respire**.
- **Las personas que realizan trabajos intensos en el exterior o actividades deportivas intensas** deben reducir su actividad en las horas de máximo calor, protegerse del sol y beber abundantemente bebidas que repongan los líquidos y las sales perdidas por el sudor (agua, zumos, frutas, gazpacho, bebidas deportivas o rehidratantes...).

## Las personas mayores, los enfermos y los niños tienen más problemas

**El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas tienen más riesgo:**

- Las personas mayores, sobre todo las que viven solas o son dependientes.
- Personas que están enfermas: enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria, renal, neurológica, diabetes...
- Personas que están tomando medicaciones: anticolinérgicos, antihistamínicos, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, diuréticos, betabloqueadores...
- Personas con facultades mentales disminuidas.
- Niños menores de 4 años.
- Personas con mucho peso.

**Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica** consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar. Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.

## Ayude a las personas más frágiles de su entorno

- **Las personas mayores que viven solas, las personas con facultades mentales disminuidas o incapaces de adoptar medidas protectoras sin ayuda** deben ser **visitadas o controladas al menos una vez al día** (mejor dos) por algún familiar, amigo, vecino o por los servicios sanitarios o de cuidados a domicilio.
- En **niños de 0 a 4 años** asegúrese de que beben mucho líquido, vístalos con ropa clara y ligera y no los deje nunca solos en automóviles al sol o con las ventanas cerradas.

**Las quemaduras solares** se producen por el sol directo sobre la piel aunque el día no sea muy caluroso. Deben evitarse, estando menos tiempo al sol y usando cremas de protección.

## Reconocer los problemas de salud que produce el calor es importante para tomar medidas

### • Calambres

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

#### ¿Qué se debe hacer?

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

### • Agotamiento por calor

Ocurre después de vanos días de calor: la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales.

Los principales síntomas son debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...

#### ¿Qué se debe hacer?

- Descansar en 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**, ya que el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,5°C.

Los síntomas principales son calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

#### ¿Qué se debe hacer?

- Llamar al teléfono de emergencias (112).
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar 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.**

## ¿Qué problemas puede producir el calor y cómo debemos actuar?

El calor puede producir desde **irritaciones** en la piel y calambres hasta un aumento de temperatura tal, que puede llevarnos **incluso** a la muerte si no recibimos atención **médica** urgente. Nuestro organismo está compuesto de un 60% de agua. La pérdida de agua y sales **minerales** por el sudor, si no se repone, produce **síntomas** como dolor de cabeza, mareos, debilidad muscular o calambres, náuseas y vómitos e incluso pequeñas elevaciones de la temperatura corporal.



Podemos **prevenir**  
fácilmente los problemas  
que el calor produce en **la salud**

Para atención médica urgente: **112**



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

Dirección General de Salud Pública y Participación