

Es muy importante controlar el calor extremo

Las temperaturas muy extremas producen una pérdida de líquidos y de sales minerales necesarias para el organismo.

Las personas afectadas de algunas enfermedades crónicas pueden sufrir deshidratación y agotamiento.

Si esta situación se mantiene, puede tener graves consecuencias para la salud.

Si necesitas ayuda:



Llama al

emergencias

112

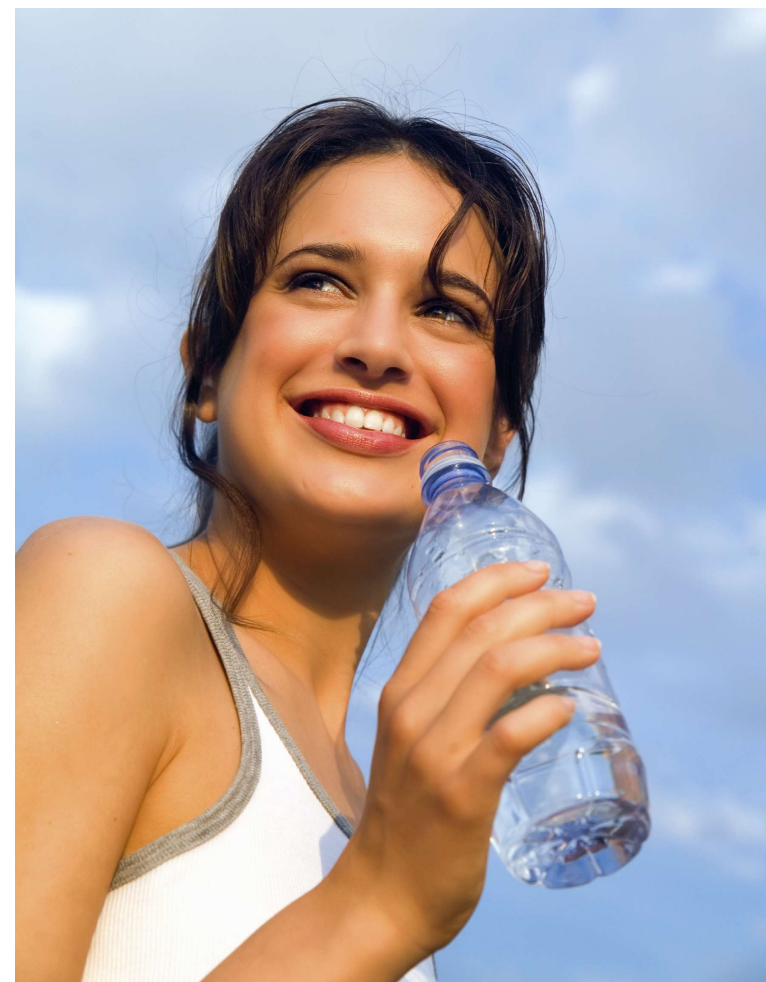


REGIÓN DE
MURCIA

www.murciasalud.es



Cuida tu salud Protégete del **CALOR**



Bebe bastante agua,
toma alimentos ligeros
y evita salir en horas
de calor extremo

El calor excesivo puede dañar tu salud, llegando a producir: deshidratación, agotamiento, desmayos y golpes de calor muy peligrosos, causando graves problemas, incluso la muerte.

Personas más sensibles al calor excesivo

- Personas mayores de 65 años
- Bebés y niños menores de 4 años
- Personas obesas
- Personas con enfermedades respiratorias y cardíacas
- Personas con trastornos mentales
- Personas que realizan un sobreesfuerzo físico
- Personas que toman medicamentos diuréticos, hipotensores, antidepresivos, psicotropicos,...

Problemas graves relacionados con el calor

La exposición a elevadas temperaturas puede tener consecuencias graves para la salud.

Deben tener especial cuidado las personas de edad avanzada, los niños menores de 5 años y las personas que realizan una actividad física importante.

Si tienes restricciones de líquidos o tomas diuréticos consulta a tu médico.

Siguiendo estas sencillas recomendaciones lo puedes evitar:



En casa:

- Toma agua aunque no tengas sed, zumos y bebidas frescas. No tomes bebidas con alcohol.
- Come frutas y legumbres verdes, evita las comidas calientes y pesadas.
- Permanece en los lugares más frescos de la casa.
- Cierra las ventanas y cortinas de las fachadas expuestas al sol, ábrelas de noche para que corra el aire.
- Toma baños y duchas.
- Ofrece agua a los niños con frecuencia.
- Usa algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado) de forma racional.



En la calle:

- Evita salir en horas de calor extremas, desde el mediodía hasta el atardecer.
- Si tienes que hacerlo protégete la cabeza con una gorra o sombrilla.
- Camina por la sombra, usa ropa cómoda y de colores claros y lleva una botella de agua.
- No te quedes, ni dejes a nadie en el coche con las ventanas cerradas.
- Evita las actividades deportivas y disminuye la actividad física en las horas de más calor, si tienes que hacerlo toma precauciones.

