

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, psicotrópicos,...

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.

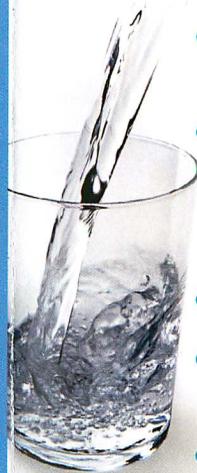
Si tienes restricciones de líquidos o tomas diuréticos consulta a tu médico.

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.

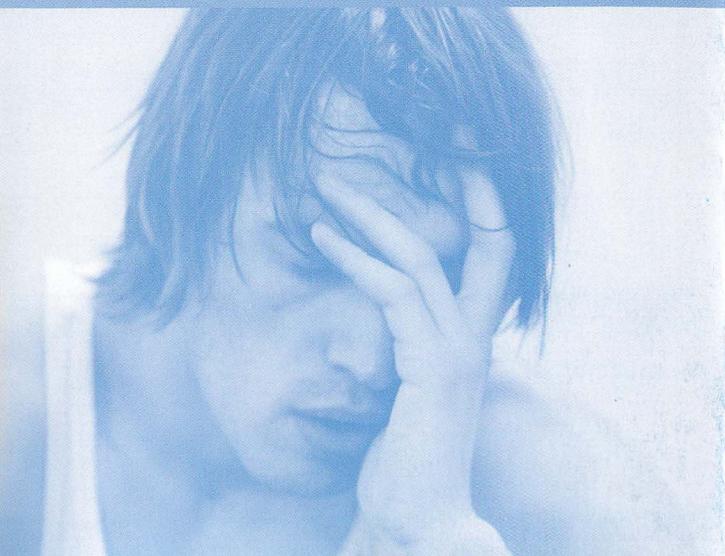


Es muy importante controlar el calor extremo

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

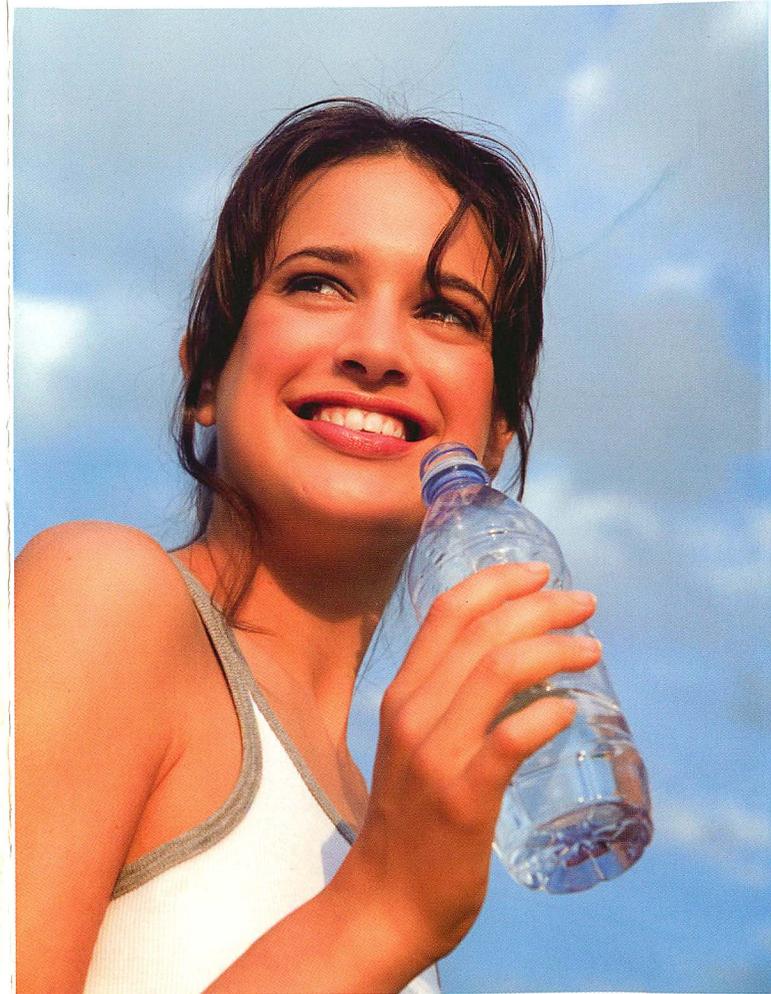


REGIÓN DE
MURCIA

www.murciasalud.es



Cuida tu salud Protégete del **CALOR**



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