

# Recomendaciones para prevenir los efectos del calor

Como consecuencia de las altas temperaturas, el Departamento de Salud del Gobierno Vasco y Osakidetza publican el Plan para prevenir los efectos del calor, 2019, y recuerdan la conveniencia de adoptar, entre otras, las siguientes medidas de prevención, especialmente relevantes en el caso de los grupos de riesgo (personas con enfermedades crónicas, menores y personas mayores):



- **Consumo de líquidos:** bebe agua de manera constante y a lo largo de todo el día sin esperar a tener sed, le ayudará a recuperar las pérdidas por el sudor.
- **Evite consumir bebidas con cafeína, alcohol o demasiado azúcar.** No calman la sed y le hacen perder más líquidos corporales.
- Consumo de alimentos: **umenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas**, conseguirá reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.
- **Evita las comidas grasas** y demasiado abundantes puesto que dificultan la adaptación al calor.
- **En casa: cierra las ventanas y baja las persianas** sobre las que dé el sol. Aprovecha los momentos de menos calor para ventilar y refrescar la casa. Procura tener un ventilador en la estancia donde se encuentre. Si notas mucho calor, refréscate el cuerpo, sobre todo cara y manos, con agua fresca.
- En la calle: **evita estar al sol** en las horas centrales del día.
- Si tienes que salir a la calle **protégete del sol** mediante un sombrero, gafas de sol y protector solar.
- **Evita realizar grandes esfuerzos físicos** que generan intenso sudor, en las horas de más calor.
- Si no tienes más remedio que **trabajar a pleno sol**, cúbrete la cabeza con un sombrero y el cuerpo con ropa ligera muy transpirable. Beba abundante agua, de 2 a 4 vasos de agua fresca por hora.
- **Cuida de las personas más frágiles:** presta especial atención a bebés, personas mayores y personas enfermas.
- **NUNCA debe quedarse alguien en un vehículo estacionado y cerrado**, aunque esté a la sombra.
- Las personas ancianas, sobre todo las que viven solas o son dependientes, pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que es conveniente visitarlas, al menos, una vez al día.
- **Consulte con personal sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas (debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...).**

En caso de emergencia llamar al 112.

 Plan para prevenir los efectos del calor, 2019