

# Verano saludable: ¡Protege a tus peques y a tus mayores!

## ¿Cómo afecta el calor a nuestra salud?

Cuando hace calor y en condiciones normales, el termostato interno de nuestro organismo produce sudor, que se evapora y refresca el cuerpo.

No obstante, **los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación** para mantener la temperatura corporal normal.

### Este esfuerzo es mayor:

- Durante una **primera ola de calor**: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando **el calor es continuo** durante todo el día y se mantiene durante varios días.
- Cuando la **humedad** es muy alta y no hay viento.



## ¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud?

A continuación le mostramos algunas recomendaciones que usted puede poner en práctica cuando el calor "apriete":

### En el exterior (en la calle, en el campo, etc...):

- Si tiene que permanecer en el exterior, procure estar en la sombra.
- Si puede, **evite** las actividades en el exterior en las **horas centrales del día**, sobre todo, si son intensas.
- Si tiene que hacer actividades en el exterior durante las horas de calor no olvide **descansar, protegerse del sol y refrescarse** (beba líquidos, refrésquese la cabeza, utilice un abanico...)



### En el hogar:

- Permanezca en las **estancias más frescas**.
- Baje las persianas, toldos, cortinas.... **evitando que el sol entre directamente**.
- Intente **evitar usar máquinas y aparatos** que pueden producir calor en las horas más calurosas.
- Utilice todas las **medidas tradicionales** a su alcance: abanicos...
- Si utiliza **ventiladores eléctricos**, recuerde que no enfrían el aire, sino que provocan una corriente refrescante, mediante el giro de sus aspas. En este caso, es recomendable **abrir las ventanas**.
- Los **aparatos de aire acondicionado** refrigeran el aire, manteniendo una temperatura y humedad constantes en un recinto aislado. Hay que **mantener cerradas puertas y ventanas**.



### A nivel personal:

- Intente refrescarse de forma continua (tomar una ducha o un baño....)
- Use **ropa ligera**, no apretada y de colores claros.
- Use un **sombrero** de ala ancha, gorros o similares.
- Utilice un **calzado** fresco, cómodo y que transpire.
- Haga **comidas ligeras**.
- **Beba líquidos en abundancia** (agua, zumos,...) siempre que no exista contraindicación médica.
- **Evite** las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.



### Si tiene algún problema de salud:

- Consulte con su **médico**.
- Llame a **salud responde: 955 545 060**



# OLA DE CALOR

**El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables, ayúdelas:**

**Personas Mayores**

**Personas con enfermedades**

**Personas con discapacidad**

**Personas con sobrepeso**

**Infancia**

# OLA DE CALOR



**Verano saludable:  
¡Protege a tus peques y a tus mayores!**



Permanece en lugares frescos durante un episodio de calor extremo



Reduce el consumo de bebidas con un alto contenido en azúcar, como cafeína y alcohol



Viste ropa clara



Usa protección solar, hidrátate con frecuencia y protege tu vista con gafas de sol adecuadas.



Cierra las persianas durante el día y ventila por las noches



AYUNTAMIENTO DE  
PUENTE GENIL

