

El calor puede afectar a tu salud



Estos días de verano
hace mucho calor
y tienes que tener mucho cuidado
para que no te de un golpe de calor
y tengas problemas de salud.

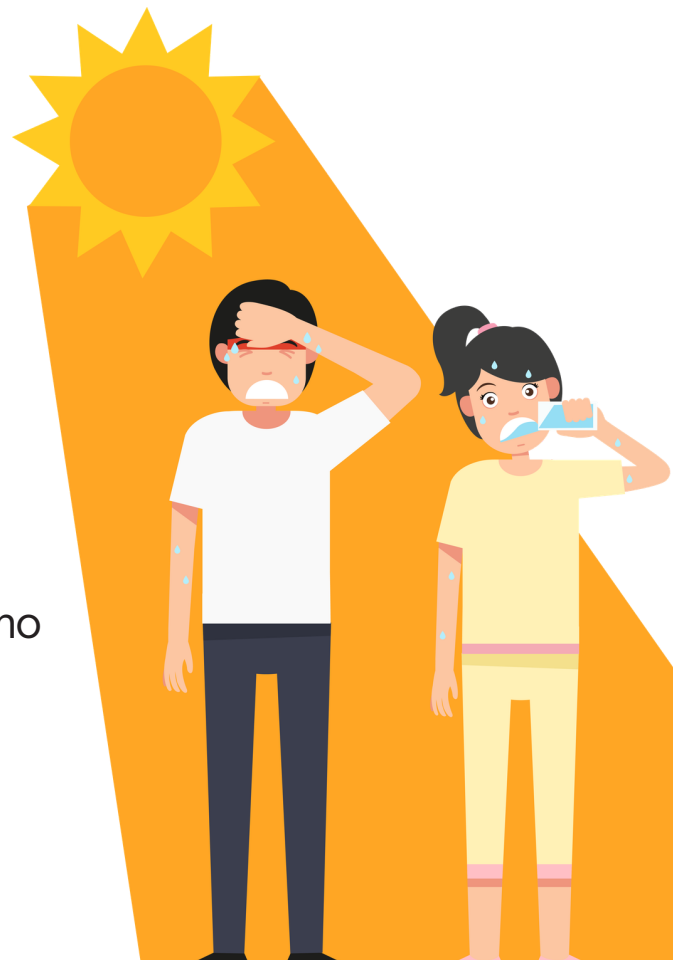
El calor no afecta
a todas las personas igual.

Afecta más a:

- Personas mayores.
- Personas enfermas.
- Niños y niñas
que tienen menos de 4 años.
- Mujeres embarazadas.

Cómo puedes protegerte cuando hace mucho calor:

- Bebe mucha agua.
- Evita bebidas con alcohol
con mucha azúcar.
- Evita las bebidas con cafeína,
como el café
o algunas bebidas energéticas.
- Come alimentos ligeros.
Toma frutas, verduras
y ensaladas.
- Usa ropa ligera y fresca
que deje pasar el aire.
- Ponte una gorra o sombrero
para proteger la cabeza del sol.
- Si haces actividades al aire libre,
intenta hacerlas por la mañana temprano
o al final de la tarde.
- Evita hacer ejercicio
o esfuerzos importantes
en las horas que hace más calor,
especialmente al mediodía.



Qué tienes que hacer si a una persona le da un golpe de calor:

Si una persona tiene:

- La temperatura del cuerpo muy alta.
- La piel roja, caliente y seca.
- El pulso le va muy rápido.
- Dolor de cabeza.
- Mareo.

Puede tener un golpe de calor.

Para ayudarla, tienes que seguir estos pasos:



Protege

- Aleja a la persona del sol o del calor.

Alerta

- Llama al teléfono de emergencias, que es el 112, y sigue las instrucciones que te digan.

Socorre

- Lleva a la persona a un lugar fresco.
- Quítale la ropa.
- Enfría su cuerpo con paños o compresas de agua fría.