

Recomendaciones generales para prevenir los efectos de las altas temperaturas sobre la salud

- 1.** Bebe agua y líquidos con frecuencia, aunque no sientas sed y con independencia de la actividad física que realice.
- 2.** Evita las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- 3.** Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, presta especial atención a: bebés y menores, lactantes y mujeres gestantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor (como las enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o alcohol).
- 4.** Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscate cada vez que lo necesites.
- 5.** Procura reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día.
- 6.** Usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- 7.** Nunca dejes ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado (especialmente a personas menores de edad, mayores o con enfermedades crónicas).
- 8.** Consulta a tu profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
- 9.** Mantén tus medicinas en un lugar fresco; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
- 10.** Haz comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).