

RECOMENDACIONES PARA COMBATIR LA OLA DE CALOR



01 Evita la exposición al sol en las horas de más calor.



02 Busca refugio en lugares climatizados.

03 Bebe agua, sin esperar a tener sed. No abuses del alcohol ni bebidas azucaradas.



04 Evita comidas copiosas. Toma frutas y verduras.

05 Cuida de la gente mayor y niños/as



06 En casa cerrar persianas durante el día.

07 Vestir ropa ligera que permita la ventilación y de colores claros

08 Utiliza protector solar y usa gorra, sombrero o pañuelo.



09 Evita hacer deporte durante las horas centrales del día.



SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR



Dolor de cabeza



Nauseas



Mareo



Vómitos



Cansancio



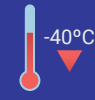
Sudoración



Piel fría, pálida, húmeda



Pulso rápido y débil



Fiebre menor de 40°C

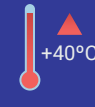
SÍNTOMAS DE INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR



No sudoración o si puede haberla



Piel caliente y ruborizada



Fiebre por encima de 40°C



Pulso rápido y fuerte



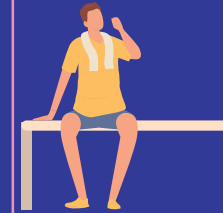
Respiración rápida y fuerte

Puede haber desmayo y/o alteración del nivel consciencia, cambios de humor y/o comportamiento, convulsiones...

CÓMO ACTUAR FRENTE AGOTAMIENTO POR CALOR



Apártate del calor, ve a lugar fresco y a la sombra



Bebe agua a tragos pequeños



Aflójate la ropa

Báñate con agua fría o aplica paños húmedos frescos



Busca atención sanitaria Si los síntomas duran más de una hora, tienes vómitos o enfermedades importantes

CÓMO ACTUAR FRENTE A UN GOLPE DE CALOR

ES UNA URGENCIA VITAL, LLAMA RÁPIDO AL 112



Mientras llegan los servicios sanitarios, llevar a la persona a un lugar fresco, a la sombra.



Ayudar a bajar la temperatura con un baño en agua fría o paños fríos.

NO se le da nada de beber.



¿CÓMO PUEDO TOMAR EL SOL DE FORMA SEGURA?

DECÁLOGO DEL MINISTERIO DE SANIDAD



Aunque use un factor protección alto, no debe permanecer mucho rato al sol.



Evite la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.



Siga las instrucciones de aplicación de los protectores solares.



No exponga al sol a niños menores de tres años.



Utilice un producto que proteja frente a la radiación UVB y UVA.



Utilice el protector solar en días nublados.



Ante cualquier cambio en manchas o lunares, acuda al especialista.



Elija un protector solar adecuado a cada tipo de piel.



Proteja la piel, la cabeza y los ojos de la radiación solar.



Extreme las precauciones en las zonas sensibles.



SIGNOS DEL MELANOMA

A

ASIMETRÍA

Un lunar que no tenga forma ovalada.

B

BORDES

Irregulares y con picos.

C

COLOR

Variado y no homogéneo.

D

DIÁMETRO

Mayor de 6mm.

E

EVOLUCIÓN

Cambia de tamaño, color o espesor.

DISFRUTA DEL VERANO, CUÍDATE DEL CALOR!



Centro de Salud I:

C/ Lillo Juan 139
965 31 55 35

Centro de Salud II:

Calle Alicante 78
965 31 55 70

Teléfono único de emergencias: 112

Su salud es nuestra prioridad