

COMO COMBATIR EL CALOR

Aquí tienes algunos consejos para combatir el calor

¿Qué es una ola de calor?

Es una situación de calor intenso, frecuentemente muy húmedo, que abarca a una zona geográfica extensa y que se mantiene durante varios días consecutivos

¿Qué problemas puede producir el calor?

Cuando a causa del calor la temperatura del cuerpo se eleva rápidamente se puede producir:

Un **“Golpe de calor”**, cuyos síntomas son: temperatura elevada, piel roja, caliente y seca, pulso acelerado y fuerte, dolor de cabeza, mareo, náuseas y confusión.

Un **“Agotamiento por calor”** que se caracteriza por: piel fresca y húmeda, pulso rápido y débil, respiración acelerada y poco profunda.



¿Qué puedes hacer ante el calor intenso?

- Bebe mucha agua y líquidos sin alcohol ni cafeína
- Come en pequeñas cantidades preferentemente frutas y verduras
- Vigila que niños y ancianos ingieran líquidos
- No olvides la protección solar
- Usa ropa ligera y de color claro
- Planea las actividades diarias cuando las temperaturas no son tan altas
- Evita esfuerzos físicos innecesarios
- Vigila que niños y ancianos ingieran líquidos