



Medidas preventivas en caso de altas temperaturas

● Evitar la deshidratación:

- Beber agua con frecuencia y a lo largo de todo el día, sin esperar a tener sed, para recuperar las pérdidas por el sudor.
- Evitar consumir bebidas con cafeína, alcohol o demasiado azúcar. No calman la sed y hacen perder más líquidos corporales.
- Aumentar el consumo de ensaladas, verduras y frutas para reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.
- Evitar las comidas grasas y demasiado abundantes, ya que dificultan la adaptación al calor.



● En el lugar de trabajo:

- Si se nota mucho calor, refrescarse el cuerpo, sobre todo cara y manos, con agua fresca.
- Si el sol incide directamente, bajar las cortinas, estores, o persianas.
- No abrir las ventanas cuando la temperatura exterior sea más alta que la interior.
- Si es posible, aprovechar los momentos de menos calor para ventilar y refrescar los lugares de trabajo.
- Si no hay o no funciona el sistema de climatización, procurar tener un ventilador en el lugar de trabajo. Realizar pausas acudiendo a zonas climatizadas.



● En la calle:

- Utilizar ropas ligeras, holgadas, transpirables y con colores claros. Igualmente utilizar calzado fresco, cómodo y transpirable.
- Protegerse del sol mediante una gorra o sombrero y cremas de protección en las zonas de la piel expuestas al sol.



- Evitar estar al sol en las horas centrales del día. Si hay exposición directa al sol, alternar con periodos de descanso a la sombra.
- Evitar realizar grandes esfuerzos físicos que generen intenso sudor, en las horas de más calor.
- No permanecer mucho tiempo dentro del coche parado, aunque esté a la sombra.

● Atención sanitaria:

Buscar atención sanitaria si se tienen estos síntomas:

- **Calambres musculares:** En piernas, abdomen o brazos, sobre todo si se suda mucho durante una actividad física intensa.
- **Agotamiento por calor:** Piel pálida, sudorosa y fría, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo, temperatura corporal inferior a 40°C. Ocurre después de varios días de calor. La sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales.



- **Golpe de calor:** Piel roja, seca y caliente, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia. Problema grave, el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede superar los 40°C. Llamar al servicio de emergencias. Mientras se espera, situar a la persona en un lugar fresco y aireado. Enfriar su cuerpo, poniendo paños de agua fría. Si está consciente, darle de beber agua fresca en pequeñas cantidades.



● Factores de riesgo personales:

Los principales factores de riesgo personales asociados con la exposición a altas temperaturas son:

- Personas mayores de 65 años.
- Mujeres embarazadas.
- Enfermedades crónicas (cardiovasculares, cerebrovasculares, respiratorias, neurológicas, renales, diabetes, ...).
- Ciertos tratamientos médicos (anticolinérgicos, antihistamínicos, diuréticos, betabloqueadores, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, ...).
- Sobrepeso o peso excesivamente bajo.
- Consumo de alcohol y otras drogas.

