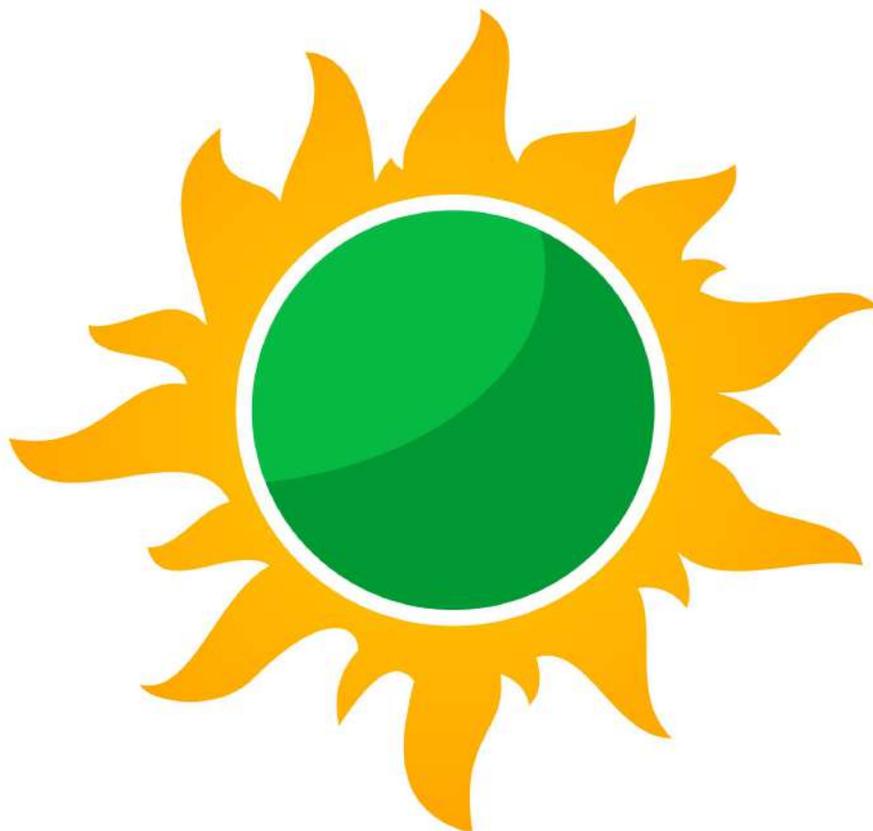


NIVEL 0
NORMALIDAD

Programa de Alerta y Prevención
de los Efectos del Calor sobre la Salud
en el Municipio de Alcorcón



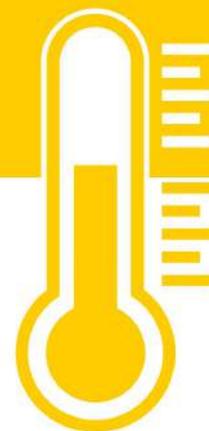
TEMPERATURAS MÁXIMAS PREVISTAS INFERIORES A
36,5°C

RECOMENDACIONES

- + Beba mucha Agua
- + Reduzca la Actividad Física
- + Coma Frutas y Verduras
- + Utilice Ropa Holgada y Ligera
- + No se exponga al Sol y baje las Persianas
- + Descanse con frecuencia a la Sombra

NIVEL 1
PRECAUCIÓN

Programa de Alerta y Prevención
de los Efectos del Calor sobre la Salud
en el Municipio de Alcorcón



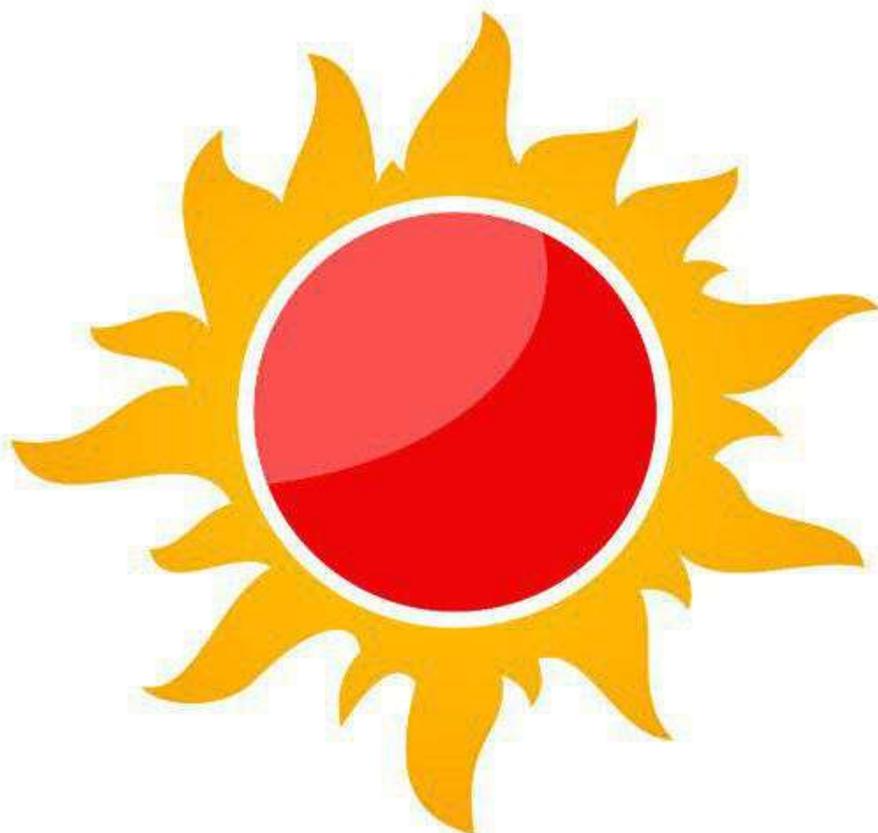
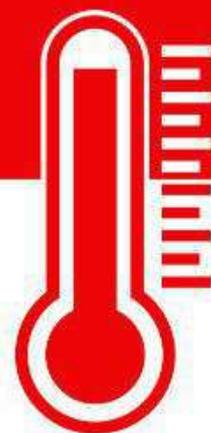
TEMPERATURAS MÁXIMAS PREVISTAS ENTRE
36,5°C y 38,6°C

RECOMENDACIONES

- + Beba mucha Agua
- + Reduzca la Actividad Física
- + Coma Frutas y Verduras
- + Utilice Ropa Holgada y Ligera
- + No se exponga al Sol y baje las Persianas
- + Descanse con frecuencia a la Sombra

NIVEL 2
ALTO RIESGO

Programa de Alerta y Prevención
de los Efectos del Calor sobre la Salud
en el Municipio de Alcorcón



TEMPERATURAS MÁXIMAS PREVISTAS SUPERIORES A
38,6°C

RECOMENDACIONES

- + Beba mucha Agua
- + Reduzca la Actividad Física
- + Coma Frutas y Verduras
- + Utilice Ropa Holgada y Ligera
- + No se exponga al Sol y baje las Persianas
- + Descanse con frecuencia a la Sombra

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR



1

BEBA LÍQUIDOS con frecuencia, aunque no sienta sed. Evite las bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas. Ofrezca líquidos con frecuencia a las personas a su cuidado.

2

COMA CON MODERACIÓN, preferentemente cosas ligeras que ayuden a reponer las sales (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).

3

PERMANEZCA EN LUGARES FRESCOS, a la sombra o climatizados. Piense con antelación cuál es el lugar refrigerado más próximo a su domicilio. Si tiene que salir, busque la sombra y cúbrase la cabeza.

4

CIERRE LAS PERSIANAS y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.

5

REDUZCA LA ACTIVIDAD FÍSICA. Evite realizar deportes al aire libre entre las 12:00 y las 19:00h.

6

USE ROPA LIGERA, holgada y que deje transpirar. Refréscase con agua.

7

ESPECIAL CUIDADO CON menores, lactantes, embarazadas y personas mayores o con enfermedades de corazón, riñón, diabetes, tensión alta, obesidad, cáncer, discapacidad, demencia o abuso de drogas o alcohol.

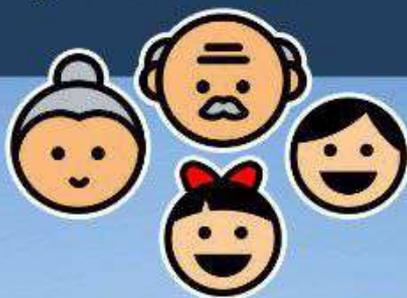
8

¡NUNCA deje ninguna persona o animal en un vehículo estacionado y cerrado!

9

GUARDE LAS MEDICINAS en un lugar fresco.

AYUDE A LAS PERSONAS en situación de vulnerabilidad del vecindario. Las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y recibir ayuda diariamente de familia o vecinos. En su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales.



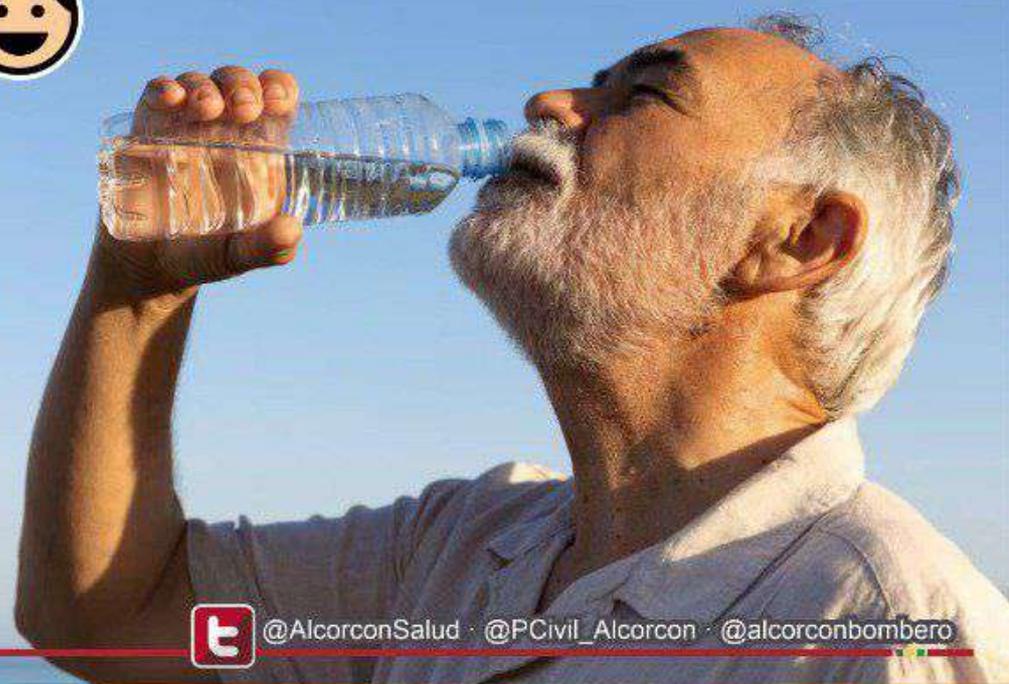
CONSULTE A SU PROFESIONAL SANITARIO ante síntomas relacionados con las altas temperaturas que se prolonguen más de una hora. **Si los síntomas se agravan pida ayuda a un pariente o a un vecino. Si no tiene a nadie cercano, a su Centro de Salud o llame al**

112

Recursos:

El Servicio 012
de Atención al Ciudadano

(Teléfono, WhatsApp, mail, RRSS y vídeo-llamada)



GOLPE DE CALOR



La exposición a elevadas temperaturas provoca efectos directos en el organismo. El de mayor gravedad es el "Golpe de calor" ya que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato.

Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocer un "golpe de calor" son:

- ★ La temperatura del cuerpo puede ser muy alta, hasta de 40° C.
- ★ Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
- ★ Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- ★ Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.

Cómo actuar ante un golpe de calor:

- ★ Mantener a la persona tendida.
- ★ Refrescarle rápidamente el cuerpo, mediante toallas húmedas, abanicos o cualquier otro método similar.
- ★ Llamar al teléfono de emergencias 112 o comunicar con el Servicio Sanitario más cercano.

En casos menos graves, como el agotamiento por calor, es necesario cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.

Recuerde que los deportistas, trabajadores manuales expuestos al calor y los lactantes son muy sensibles a los golpes de calor.

