[1]

Durante los meses más cálidos es importante seguir una serie de recomendaciones para prevenir los efectos causados por el exceso de temperaturas sobre la salud.

· Evite la **práctica de deporte** y actividades que requieran un esfuerzo físico durante las horas centrales del día.

· Si sufre que sufrir de **caso** o exponerse al sol por motivos laborales, además es recomendable alternar con períodos de **descanso a la sombra y mantenerse hidratado.** Beba con cierta frecuencia.

· Recuerde que es esencial el uso de **gorra, sombrero y ropa holgada**, a ser posible clara y de algodón.

· Para proteger los ojos es importante no olvidar ponerse las **gafas de sol** con filtros homologados frente a radiaciones ultravioletas.

En casa:
· Mantenga frescas su vivienda, por debajo de los 32ºC durante el día y de los 24ºC durante la noche. Esto es especialmente importante en los hogares donde residen personas mayores de 65 años, niños y enfermos crónicos o encamados.

· Cierre las persianas y las cortinas de las fachadas expuestas al sol. Permanezca en las estancias más frescas.

· Mantenga las ventanas cerradas si la temperatura exterior es superior a la interior.

· Refrésquese cada vez que lo necesite, tome duchas y duchas frías. Si no es posible, una alternativa son los baños fríos de pies, toallas frescas o envases refrigerados (bolsas con hielo).

· Apague la luz artificial y los aparatos eléctricos siempre que sea posible.

· Abra las ventanas durante las horas más frescas (por la noche, la madrugada y durante las primeras horas de la mañana).

Alimentación:
· Beba líquidos en abundancia (agua o zumos), aunque no sienta sed.

· Procure no tomar bebidas con alcohol, cafeína y azúcar.

· Evite comidas copiosas. Haga varias comidas al día, incluyendo frutas y verduras (salvo en caso de diarrea).

· Mantenga sus medicamentos en un lugar fresco.

Si usted percibe malestar, mareo, dolor de cabeza, náuseas, vértigo, sensación de calambre y sudoración excesiva, principalmente, se recomienda **suspender durante varias horas la actividad** que se estuviera haciendo, refrescarse, y beber líquidos en abundancia. Si los síntomas persisten, acudir a un centro sanitario. Si se toma algún tipo de medicamentos, consulte con su médico y no dude pedir ayuda a alguien cercano o llamar al teléfono de emergencias 112.

Recuerde que es muy importante mantenerse hidratado, beba agua con frecuencia y evite comidas copiosas.

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/proteger-tu-salud/verano-salud/como-afrontar-el-calor

Links
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/pagina/imagenes/bellaverde.jpg