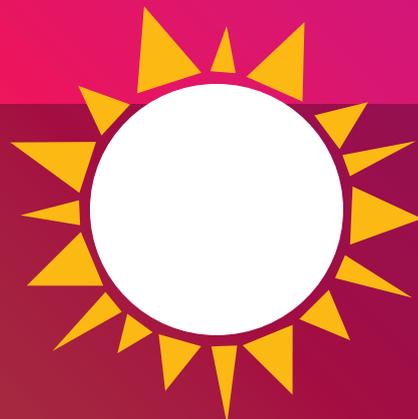


# Consejos de salud frente al calor



World Health Organization

European Region



Cada año, las altas temperaturas afectan la salud de muchas personas, en particular las personas mayores, los bebés, los trabajadores al aire libre y los enfermos crónicos. El calor puede provocar agotamiento y golpes de calor, y puede agravar enfermedades preexistentes, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales o mentales. Los efectos negativos para la salud de las altas temperaturas se pueden prevenir en gran medida a través de medidas de salud pública adecuadas.

## Ante el calor, mantenga la cabeza fría

Durante los períodos de altas temperaturas es importante permanecer fresco e hidratado para evitar los efectos negativos del calor sobre la salud.



### Evite el calor.

En la medida de lo posible, evite salir y realizar ejercicio durante las horas más calurosas del día. Aproveche los horarios especiales de compra para grupos vulnerables, si tiene esa opción. Manténgase a la sombra, no deje niños o animales en vehículos estacionados, y si es necesario y posible, pase 2-3 horas del día en un lugar fresco.



### Mantenga su hogar fresco.

Ventile su hogar durante la noche, cuando el aire está menos caliente. Reduzca la carga de calor dentro de su casa o apartamento durante el día usando persianas o toldos y apagando la mayor cantidad de dispositivos eléctricos posible.



### Permanezca fresco e hidratado.

Use ropa ligera y holgada de tonos claros y ropa de cama transpirable, tome duchas o baños frescos y beba agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína.

