

CONSEJOS para enfrentarse a una ola de calor

este verano
con prevención
sol y salud

GENERALITAT
VALENCIANA

bebe ^{mucho} agua y líquidos
SIN alcohol NI cafeína

COME abundantes
frutas y verduras

Usa
ROPA ligera y de COLOR claro

NO te OLVIDES la PROTECCIÓN solar

Evita
las actividades
en horario de temperaturas altas

vigila ^{que los} niños y ancianos
tomen líquidos sobre todo si están
solos o enfermos

¿Qué problemas pueden producirse en una ola de calor y cómo se puede tratar?

Cuando a causa del calor, el cuerpo ya no puede controlar su temperatura, se eleva rápidamente produciéndose lo que comúnmente se conoce como "Golpe de Calor".

SUS SÍNTOMAS SON:

- Temperatura elevada.
- Piel roja, caliente y seca.
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Mareo, náusea y confusión.
- Puede llegar a la pérdida de conciencia.

SU TRATAMIENTO:

Tratar de conseguir ayuda médica.
Bajar la temperatura llevándolo a un lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha.
Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

También se puede producir "agotamiento por calor"

SUS SÍNTOMAS SON:

- Piel fresca y húmeda.
 - Pulso rápido y débil.
 - Respiración acelerada y poco profunda.
- Sin tratamiento puede producirse un ataque cardíaco, especialmente si está enfermo del corazón.

SU TRATAMIENTO:

El mismo que en el caso anterior, pudiendo tomar líquidos que no sean bebidas alcohólicas.
Otros problemas frecuentes, son los calambres, que se tratan con descanso y tomando zumos diluidos o bebidas para deportistas y las quemaduras solares, que se deben refrescar y consultar con su médico.

RECUERDE QUE TODOS LOS CONSEJOS ANTERIORES SON DE CARÁCTER GENERAL,
LAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA CADA PERSONA, SE LAS PUEDE FACILITAR
SU MÉDICO.

Teléfonos de interés:

Centro de Información y Coordinación de Urgencias (CICU): 900 161 161
Centro de Coordinación de Emergencias (CCE): 112

CONSELLS per enfrontar-se a una onada de calor

este estiu
sol i
salut

prevenció

GENERALITAT
VALENCIANA

beu molta aigua i líquids
SENSE alcohol NI cafeïna

MENJA fruita i verdura
en abundància

Usa
ROBA lleugera i de COLORS clars

NO' OBLIDES la PROTECCIÓ solar

Evita
les activitats en les hores de
temperatures altes

vigila que els xiquets i els ancians
prenguen líquids sobretot si estan
sols o malalts

Quins problemes poden produir-se en una onada de calor i com es poden tractar?

Quan, a causa de la calor, el cos ja no pot controlar la seua temperatura, s'eleva ràpidament i es produeix el que comunment es coneix com un "Colp de Calor".

ELS SÍMPTOMES SÓN:

- Temperatura elevada.
- Pell roja, calenta i seca.
- Pols forts i accelerat.
- Mal de cap palpitant.
- Mareig, náusea i confusió.
- Pot arribar a pèrdua de consciència.

EL TRACTAMENT:

Tratar d' aconseguir ajuda mèdica.
Abaixar la temperatura portant a la persona afectada a un lloc fresc i aplicant-li aigua amb draps o una dutxa.
Si està inconscient i vomita, incline-li el cap i mantinga lliures les vies aèries.

També es pot produir "esgotament per calor"

ELS SÍMPTOMES SÓN:

- Pell fresca i humida.
- Pols ràpid i dèbil.
- Respiració accelerada i poc profunda.

Sense tractament, pot produir-se un atac cardíac, especialment si la persona afectada està malalta del cor.

EL TRACTAMENT:

El mateix que en el cas anterior, i es podem prendre líquids que no siguen begudes alcohòliques.
Altres problemes freqüents són les rampes, que es tracten amb descans i prenent sucus diluïts o begudes per a esportistes, i les cremades solars, que s'han de refrescar i consultar amb un metge.

RECORDE QUE TOTS ELS CONSELLS ANTERIORS SÓN DE CARÀCTER GENERAL, LES RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES PER A CADA PERSONA LI LES POT FACILITAR EL SEU METGE.

Telèfons d'interés:

Centre d'Informació i Coordinació d'Urgències (CICU): 900 161 161
Centre de Coordinació d'Emergències (CCE): 112