

El calor afecta a la salud

El intenso calor afecta a nuestro sistema de control de temperatura. Cuando hace calor, este mecanismo de defensa no es suficiente, pudiendo ocasionar problemas como la insolación o el golpe de calor, que ponen en peligro la vida de la persona.



En casa:

- Permanezca en las **estancias más frescas** de la casa.
- Baje las persianas, toldos y cortinas, para **evitar** que el **sol entre directamente**.
- Utilice **ropa cómoda**, poco apretada, y que transpire.



El calor no afecta a todas las personas por igual

Qué hacer para protegernos del calor

Podemos evitar los problemas de salud derivados del calor con medidas muy sencillas:

En la calle:

- Procure permanecer en la **sombra**, evitando las horas más calurosas del día.
- Use **sombrero** que le resguarde la cabeza y el cuello, además protéjase los ojos con gafas de sol apropiadas y cremas de protección solar.



Este servicio es gratuito y proporciona al usuario la seguridad de poder contactar con personal cualificado las 24 horas



- Haga **comidas ligeras** que la ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Beba líquidos** en abundancia (agua, zumos,..) evitando las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.

Si se encuentra mal: pare la actividad que esté haciendo, sitúese en un sitio fresco y pida ayuda.

Ante el calor, ponemos soluciones

El IMSERSO le ofrece un servicio gratuito que le proporciona la posibilidad de contactar, a través de su teléfono, con el Centro de Atención de Cruz Roja Española, las 24 horas del día. El número de atención gratuito es 900 22 22 99

Las personas mayores sufren más los efectos del calor

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

- Personas mayores.
- Personas con enfermedades crónicas o que ingieren de forma continua medicamentos.
- Personas con discapacidades.
- Personas con sobrepeso.
- Niños menores de 4 años.

Desde el Centro le facilitarán **consejos sobre cómo prevenirse** de los excesos del calor y cómo hacerle frente.

Si lo necesita, se movilizarán **recursos sanitarios** para dar solución a situaciones de **emergencia** surgidas a consecuencia de las altas temperaturas.

Para la población de riesgo, se activará un **servicio de seguimiento** mediante la realización de **agendas telefónicas periódicas** para asegurarse de que su estado de salud es bueno.



La ficha estará disponible en los servicios sociales de los Ayuntamientos, Centros de Cruz Roja Española y Caritas España

Además, Cruz Roja y Caritas movilizarán a **personas voluntarias** para que le ayuden en su domicilio ante situaciones concretas.

Si usted es una persona mayor y vive solo, no tiene personas que le atiendan o permanecerá solo durante el periodo estival, puede solicitar el servicio.

Acuda a los Servicios sociales de su Ayuntamiento, a cualquier oficina de Cruz Roja Española o Caritas Española, o llame a número de atención gratuito para inscribirse.

Teléfono de Centro Atención

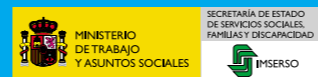
(Cruz Roja Española):

9 0 0 2 2 2 2 9 9

Número fax Centro Atención

(Cruz Roja Española):

9 1 3 3 5 4 4 5 5



 Cruz Roja Española



beba agua,
use sombrero,
protéjase
del sol,
use ropa
ligera,
haga
comidas
ligera.

cuida tu vida

use sombrero,
protéjase
del sol,
use ropa
ligera,
haga comidas
ligera,
beba agua,

protege te del calor

