

## Es muy importante controlar el calor extremo

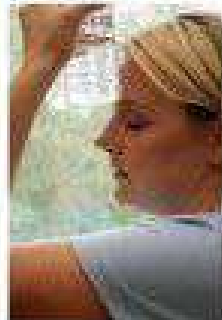
Las temperaturas muy extremas producen una pérdida de líquidos y de sales minerales necesarias para el organismo.

Las personas afectadas de algunas enfermedades crónicas pueden sufrir deshidratación y agotamiento.

Si esta situación se mantiene, puede tener graves consecuencias para la salud.



Si necesitas ayuda:



Llama al



[www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)



# Cuida tu salud Protégete del **CALOR**



Bebe bastante agua,  
toma alimentos ligeros  
y evita salir en horas  
de calor extremo

El calor excesivo puede dañar tu salud, llegando a producir: deshidratación, agotamiento, desmayos y golpes de calor muy peligrosos, causando graves problemas, incluso la muerte.

## Personas más sensibles al calor excesivo

Personas mayores de 65 años  
Bebés y niños menores de 4 años  
Personas obesas  
Personas con enfermedades respiratorias y cardíacas  
Personas con trastornos mentales  
Personas que realizan un sobreesfuerzo físico  
Personas que toman medicamentos diuréticos, hipotensores, antidepresivos, psicofármacos,...

## Problemas graves relacionados con el calor

La exposición a elevadas temperaturas puede tener consecuencias graves para la salud.

Deben tener especial cuidado las personas de edad avanzada, los niños menores de 5 años y las personas que realizan una actividad física importante.

Si tienes restricciones de líquidos o tomas diuréticos consulta a tu médico.

## Siguiendo estas sencillas recomendaciones lo puedes evitar:



### En casa:

- Toma agua aunque no tengas sed, zumos y bebidas frescas. No tomes bebidas con alcohol.
- Come frutas y legumbres verdes, evita las comidas calientes y pesadas.
- Permanece en los lugares más frescos de la casa.
- Cierra las ventanas y cortinas de las fachadas expuestas al sol, ábre las de noche para que corra el aire.
- Toma baños y duchas.
- Ofrece agua a los niños con frecuencia.
- Usa algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado) de forma racional.



### En la calle:

- Evita salir en horas de calor extremas, desde el mediodía hasta el atardecer.
- Si tienes que hacerlo protégete la cabeza con una gorra o sombrilla.
- Camina por la sombra, usa ropa cómoda y de colores claros y lleva una botella de agua.
- No te quedes, ni dejes a nadie en el coche con las ventanas cerradas.
- Evita las actividades deportivas y disminuye la actividad física en las horas de más calor, si tienes que hacerlo toma precauciones.

