

# Consejos para evitar los efectos del exceso de calor en personas vulnerables

## ¿Qué grupos de personas están más expuestas al riesgo?



**Personas de más de 65 años**



**Personas con sobrepeso**



**Personas con enfermedades crónicas**



**Personas en situación vulnerable**



**Niños menores de 4 años**



**Enfermedades que interfieren con el sudor**



**Personas que toman medicamentos con efectos sobre el sistema nervioso central o diuréticos**

## ¿Qué podemos hacer ante las altas temperaturas?



### **En casa**

Cerrar las persianas durante el día, abrirlas por la noche para refrescar, refrescarse a menudo con duchas o toallas mojadas y utilizar climatización si es posible.



### **En la calle**

Utilizar ropa ligera, llevar gorra o sombrero, caminar por la sombra, descansar en lugares frescos, mojarse la cara o la ropa y beber agua a menudo.



### **En el trabajo**

Seguir las medidas de prevención de riesgos laborales, hidratarse a menudo, descansar en lugares frescos cuando tengáis calor y utilizar ropa ancha y fresca.



### **Cuando se hace deporte**

Procurar evitar salir durante las horas centrales del día, reducir la intensidad de las actividades, protegerse con gorras y llevar siempre agua encima.



### **En las comidas**

Disponer siempre de acceso fácil al agua, optar por comidas ligeras como ensaladas, frutas y verduras frescas, evitar las comidas muy calientes y pesadas.

## Si conoces a gente mayor o vulnerable que vive sola...



- Mantener un contacto frecuente.
- Procurar visitarlas una vez al día.
- Si es necesario, revisar con un médico su medicación.
- Ayudarles a seguir los consejos para evitar riesgos con el calor.