

## Consejos de comportamiento en verano

### Proteja su salud

El calor puede afectar negativamente al bienestar y a la capacidad física de las personas.

Determinados grupos de personas corren especial riesgo cuando hace calor. Por ejemplo, las personas mayores, que viven solas o que necesitan atención y cuidados, las personas con enfermedades físicas o mentales, las personas con infecciones agudas o fiebre, las personas que toman cierta medicación, las personas sin hogar, las personas que sufren alguna adicción, las mujeres embarazadas, los bebés y niños pequeños, y también las personas que trabajan en exteriores o practican algún deporte.

Además de protegerse frente al calor, para prevenir daños a la salud es igualmente importante protegerse contra el exceso de radiación ultravioleta (UV) y los niveles altos de ozono.

Si nota algún problema de salud no habitual, consulte a su médico.

Los siguientes consejos de comportamiento le permitirán proteger su salud. Utilice sus conocimientos también para ayudar a otras personas que no puedan protegerse por sí mismas.

### Fármacos y medicamentos

- El calor puede afectar a la caducidad y eficacia de los medicamentos. Consulte con su médico o farmacéutico si necesita conservar y/o tomar sus medicamentos de otro modo.
- La radiación UV puede causar reacciones cutáneas en combinación con ciertos medicamentos y productos cosméticos. Consulte con su médico o farmacéutico si necesita aplicar sus medicamentos o productos cosméticos de otro modo.

### Comer y beber

- Tome abundantemente bebidas frescas, pero no demasiado frías. Como regla general, beba al menos dos litros al día; preferentemente, de agua mineral.
- Si tiene antecedentes por enfermedad (por ejemplo, por insuficiencia cardíaca o renal), consulte con su médico la cantidad recomendada de bebidas.
- Evite el alcohol, el café y las bebidas muy azucaradas.
- Tome alimentos ligeros y frescos —como ensaladas, frutas y verduras— en pequeñas porciones repartidas a lo largo del día. También es importante

compensar los minerales perdidos al sudar, para lo que conviene añadir algo de sal a las comidas.

### **En interiores**

- Mantenga las ventanas cerradas durante el día y ventile cuando las temperaturas hayan bajado; por ejemplo, por la mañana temprano, al anochecer o por la noche.
- Utilice ventiladores y aparatos de aire acondicionado si los tolera bien y le aportan confort.
- Proteja su vivienda frente a la luz solar directa. A este respecto, las persianas y toldos (exteriores) son más idóneos que las cortinas (interiores), porque atenúan la radiación solar ya por delante de la ventana.
- Los aparatos eléctricos pueden ser una fuente de calor. Apáguelos cuando no necesite utilizarlos.
- Refrésquese. Por ejemplo, con una ducha fría, introduciendo los pies en agua o aplicándose compresas húmedas y frescas.
- Con altas temperaturas, utilice ropa de cama fina (p. ej., sábanas finas de algodón) para dormir la siesta o por la noche.

### **En exteriores**

- Sobre todo durante las horas más calurosas del día (al mediodía y por tarde), evite estar al aire libre y realizar actividades físicas exigentes. Así se protegerá también de los niveles elevados de ozono, especialmente en los días soleados.
- En lo posible, realice sus actividades (pasear, salir a comprar, etc.) durante las primeras horas de la mañana y al final de la tarde, cuando las temperaturas son algo menos altas.
- Cuando salga a pasear, busque la sombra y evite el sol intenso.
- Si deja el coche aparcado durante un tiempo, no deje nunca dentro a niños, personas mayores o que necesitan atención y cuidados. ¡Implica un riesgo mortal! La temperatura en el interior del coche puede alcanzar muy rápidamente valores extremos.

### **Proteger la piel**

- Al aire libre, utilice prendas anchas de colores claros y gorra/sombrero para proteger su piel frente a la radiación UV.
- Igualmente, utilice al aire libre gafas de sol para proteger sus ojos frente a la radiación UV. Siga las indicaciones del respectivo fabricante para lograr la



protección plena contra la radiación UV (UV 400) y una protección lateral suficiente.

- Media hora antes de exponerse al sol, aplique generosamente crema solar sobre todas las zonas de la piel descubiertas; vuelva a hacerlo con posterioridad a intervalos regulares.
- Un bebé no debe permanecer nunca bajo un sol intenso. Sitúelo en un lugar sombreado, vestido con prendas adecuadas para protegerlo del sol. Por lo sensible que es la piel de un bebé, evite en la mayor medida utilizar crema solar durante su primer año de vida.
- Al aire libre, los niños pequeños deben vestir prendas finas y una gorra o sombrero transpirable, además de llevar la piel protegida con crema solar, aplicada generosa y regularmente.