

# CALOR Y SALUD



Ayuntamiento de Salamanca



## Estar correctamente hidratados

- Beber líquidos aunque no tengamos sensación de sed.
- Evitar las bebidas alcohólicas, muy azucaradas y la cafeína.

## Evitar las horas de más calor (11:00 a 17:00 h)

- Utilizar protección solar adecuada al tipo de piel.
- Usar ropa de algodón, cómoda, holgada, transpirable, ligera y de colores claros.
- Y gafas de sol, sombrero/gorra, calzado cómodo, seguro y transpirable.



## Comer de forma variada y ligera

- Alimentos frescos, ligeros y de fácil digestión: ensaladas, gazpachos, verduras, frutas, que ayuden a recuperar las sales que se pierden con el sudor.
- No abusar de la sal y mantener los alimentos frescos en nevera.



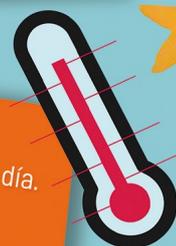
## Reducir la actividad física

- Evitar realizar deporte en el exterior en los momentos más calurosos.
- Caminar por lugares con sombra, descansando con frecuencia.



## En el domicilio

- Usar las estancias más frescas. Bajar las persianas, durante el día.
- Ventilar a primera y última hora del día.
- Mantener sus medicinas en un lugar fresco y seco.



## A la hora de viajar

- Evitar las horas de mayor calor.
- Cuidar los cambios de temperatura al entrar/salir del vehículo, si utiliza aire acondicionado.
- No dejar NUNCA niños, ancianos o mascotas dentro del coche a altas temperaturas.



## Refresharse y refrescar el ambiente

- Mojarse de vez en cuando con paños húmedos, o darse una ducha mejor con agua templada.
- Con el calor aumenta la sudoración y conviene extremar la higiene de cuerpo y manos.



En esta época del año, puede ser habitual la proliferación de insectos o pequeños parásitos como la GARRAPATA, pueden transmitir enfermedades a personas, o mascotas.

- Evite caminar o sentarse en zonas con mucha vegetación.
- Use ropa ceñida en cintura, muñecas, tobillos, mejor con elásticos.
- Aplíquese repelentes preferentemente sobre la ropa.
- Igualmente desparasite y revise a sus mascotas.
- Al regreso a casa, revise su piel, cabello y ropa con sumo cuidado, sobre todo los pliegues del cuerpo: dentro y detrás de las orejas, del cuello y de las rodillas, nacimiento del pelo, axilas, ombligo, cintura y entre las piernas.
- Si detecta alguna picadura de garrapata, observe en los días siguientes, la presencia de algún síntoma como fiebre, inflamación y/o erupción en la zona, para acudir a su centro sanitario.



ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTAR CON LOS PROFESIONALES SANITARIOS. SI PRECISA AYUDA LLAME AL 112