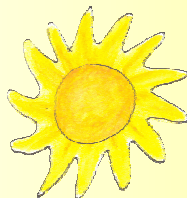


PROBLEMAS QUE PUEDE PRODUCIR EL CALOR Y CÓMO DEBEMOS ACTUAR

Es importante reconocer los problemas de salud que produce el sol y el calor, para poder prevenirlos. Aquí se citan algunas de las más frecuentes:



QUEMADURAS SOLARES, se producen por la exposición de la piel al sol.

- Salga de casa habiéndose aplicado alguna **crema solar** de alta protección.
- **Evite exponerse al sol en las horas centrales del día**, cuando el sol está más alto y limite las horas de exposición.
- Si sufre alguna quemadura aplíquese compresas con agua fresca, mantenga la piel hidratada y acuda a su médico.



CALAMBRES MUSCULARES (en piernas, abdomen o brazos), sobre todo si se suda mucho durante una actividad física intensa.

- **Parar toda actividad y descansar en un sitio fresco.**
- **Evitar la actividad física intensa durante varias horas.**
- **Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.**
- **Consultar a su médico si los calambres duran más de una hora.**

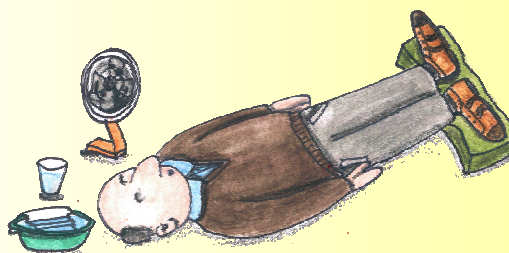


AGOTAMIENTO POR CALOR. Ocurre después de varios días de calor: la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales. Sus principales síntomas son: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...

- **Descansar en lugar fresco.**
- **Beber zumos o bebidas deportivas diluidas en agua.**
- **Consultar a su médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.**



GOLPE DE CALOR . Es un problema grave: el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6° C. Los síntomas principales: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.



LLAMAR A URGENCIAS.

Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría. Sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.