



MESURES CONTRA LA CALOR DE L'ESTIU

Aquestes són les recomanacions més importants contra la calor:

- 1. Beure aigua o líquids sovint**, encara que no es tingui set independentment de l'activitat física que es realitzi.
- 2. No s'ha d'abusar** dels líquids que continguin **cafeïna** o molt de **sucre** ja que faciliten la pèrdua de líquid corporal. També cal evitar l'**alcohol**.
- 3.** Tothom pot patir un problema relacionat amb la calor, però de manera especial els **nadons i els nens petits, la gent gran i persones amb malalties cròniques** que poden empitjorar amb la calor i la deshidratació com les malalties cardíaques.
- 4.** Cal romandre la major part del temps en **llocs frescos**, a l'ombra o climatitzats. Cal refrescar-se cada cop que sigui necessari.
- 5. Cal reduir els esforços físics** a les hores de més calor (**de 12 a 16h.**)
- 6. Utilitzar roba de color clar**, lleugera, ample i que deixi transpirar. Protegir el **cap** amb una **gorra o barret**.
- 7. Mai s'ha de deixar a ningú dins d'un vehicle estacionat i tancat**, sobretot infants, gent gran o malalts crònics.
- 8. S'ha de consultar amb el metge si hi ha símptomes** durant més d'una hora que estiguin relacionats amb les altes temperatures.
- 9. Cal guardar els medicaments en un lloc fresc**, doncs la calor pot alterar la seva composició i el seu efecte.
- 10. Els menjars han de ser lleugers** que ajudin a reposar les sals perdudes per la suor, com són les amanides, fruites, verdures, suc, etc.



MEDIDAS CONTRA EL CALOR DEL VERANO

Estas son las recomendaciones más importantes contra el calor:

- 1. Beber agua o líquidos frecuentemente**, aunque no se sienta sed e independientemente de la actividad física que se realice.
- 2. No abusar** de líquidos que contengan **cafeína** o grandes cantidades de **azúcar** ya que hacen perder más líquido corporal. Evite también el **alcohol**.
- 3.** Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, hay que prestar atención a **bebés y niños pequeños, ancianos y personas con enfermedades crónicas** que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, las enfermedades cardíacas.
- 4.** Permanecer el mayor tiempo en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados. Hay que refrescarse cada vez que se necesite.
- 5. Reducir los esfuerzos físicos** en las horas de más calor, **de 12 a 16 horas**.
- 6. Usar ropa de color claro**, ligera holgada y que deje transpirar. Proteger la cabeza con una **gorra o sombrero**.
- 7. Nunca dejar a nadie en un vehículo estacionado y cerrado**, especialmente niños, ancianos o enfermos crónicos.
- 8. Consultar al médico ante síntomas** que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con altas temperaturas.
- 9. Mantener las medicinas en un lugar fresco**, el calor puede alterar su composición y efecto.
- 10. Hacer comidas ligeras**, que ayuden a reponer las sales minerales perdidas por el sudor, como son las ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.