

Anexo II: Recomendaciones a la población en general

Consumo de líquidos:

- Beba agua de manera constante y a lo largo de todo el día sin esperar a tener sed, le ayudará a recuperar las pérdidas por el sudor.
- Evite consumir bebidas con cafeína, alcohol o demasiado azúcar. No calman la sed y le hacen perder más líquidos corporales.

Consumo de alimentos:

- Aumente el consumo de ensaladas, verduras y frutas, conseguirá reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.
- Evite las comidas grasas y demasiado abundantes puesto que dificultan la adaptación al calor.

En casa:

- Aproveche los momentos de menos calor para ventilar y refrescar la casa.
- Si nota mucho calor, refrésquese el cuerpo, sobre todo cara y manos, con agua fresca. Procure tener un ventilador en la estancia donde se encuentre.

En la calle:

- Evitar estar al sol en las horas centrales del día.
- Si tiene que salir a la calle protéjase del sol mediante un sombrero, gafas de sol y protector solar. Para más información acerca de la fotoprotección:
http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac_2010/es_def/adjuntos/infac_v18_n5.pdf
- Evite realizar grandes esfuerzos físicos que le generen intenso sudor, en las horas de más calor.
- Si no tiene más remedio que trabajar a pleno sol, cubra su cabeza con un sombrero y su cuerpo con ropa ligera muy transpirable. Beba abundante agua, de 2 a 4 vasos de agua fresca por hora.

Cuide de las personas más frágiles:

- Preste especial atención a bebés, personas mayores y personas enfermas.
- NUNCA debe quedarse alguien en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.
- Las personas ancianas, sobre todo las que viven solas o son dependientes, pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que es conveniente visitarlas, al menos, una vez al día.
- Consulte con personal sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas (debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...).

En caso de emergencia llame al 112.

Para más información:

- Euskalmet: http://www.euskalmet.euskadi.eus/s07-5853x/es/meteorologia/meteodat/olac_1.apl?e=5%20
- Disfruta del verano. Protege tu salud: <http://www.euskadi.eus/informacion/disfruta-del-verano-protege-tu-salud/web01-a3visol/es/>
- Y en cada estación (verano): <http://www.euskadi.eus/informacion/y-en-cada-estacion/web01-a3botika/es/>
- Recomendaciones para prevenir los efectos del calor: [Recomendaciones para prevenir los efectos del calor \(euskadi.eus\)](#)
- Vida saludable: [Prevención contra el calor.](#)
- Recomendaciones para trabajar con calor: [Estrés térmico: recomendaciones para trabajar con calor](#)