



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD  
Dirección General de Salud Pública

## RESUMEN DE LAS PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR Y EL SOL SOBRE LA SALUD

(Verano 2018)

### ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS

1. Durante los días de mucho calor, refréscuese cada vez que lo necesite.
2. Beba agua abundantemente y asegúrese de que niños y ancianos también lo hagan, aunque no tengan sed.
3. Protéjase de la exposición directa al sol.
4. Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.
5. Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
6. Use ropa clara, ligera y que deje transpirar.
7. Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos, consulte a su médico.
8. Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.

## ANTE LA EXPOSICIÓN PROLONGADA AL SOL

1. Evite la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas).
2. Evite exposiciones prolongadas o dormirse al sol.
3. Proteja adecuadamente la piel, la cabeza y los ojos con ropa, sombreros o gorros y gafas de sol.
4. Utilice productos de protección solar adecuados a su edad, tipo de piel y zona del cuerpo en la que se aplican. Estos protectores deberán aplicarse treinta minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada dos horas y después de cada baño.
5. Proteja especialmente a los niños y evite que los menores de 3 años estén expuestos al sol.
6. Si está tomando medicación, compruebe que ésta no afecta a la sensibilidad a la radiación ultravioleta.
7. No olvide que el riesgo de quemaduras solares se incrementa con la altura.

## PRECAUCIONES EN LAS ZONAS DE BAÑO

1. Para evitar lesiones, no se lance al agua en lugares desconocidos, en zonas con poca profundidad o desde una altura elevada o en lugares en los que pueda haber obstáculos como piedras, ramas o un exceso de bañistas.
2. Introdúzcase en el agua lentamente o bien tirese de pie varias veces antes de hacerlo de cabeza y, en este último caso, recuerde que los brazos deben situarse en prolongación del cuerpo para proteger el cuello y la cabeza.
3. Tenga cuidado con los posibles cortes de digestión (respetando el tiempo prudencial después de las comidas y duchándose antes de introducirse en el agua) y con infecciones o contagios.
4. Evite el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
5. Tenga especial cuidado con los niños cuando estos estén cerca de aguas recreativas, incluso cuando la profundidad sea pequeña.
6. En caso de que se produzca un accidente, y ante la necesidad de traslado, hay que inmovilizar el cuello, evitar movimientos de columna y avisar a un profesional para que realice dicho traslado, evitando en lo posible los vehículos utilitarios.

## PARA EVITAR PROBLEMAS DE ORIGEN ALIMENTARIO

1. Extremar las medidas de higiene, sobre todo el lavado frecuente de manos, así como una correcta limpieza de la cocina.
2. Consuma alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente y, por tanto, que procedan de establecimientos autorizados
3. Tenga especial precaución con los alimentos que contengan huevo. Guárdelos en la nevera, lave las cáscaras antes de su preparación y consúmalos en seguida.
4. Cocine suficientemente los alimentos para que no queden crudos y consúmalos inmediatamente después de ser cocinados.
5. Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.
6. Utilice exclusivamente agua potable tanto para beber como para lavar o preparar los alimentos.
7. No consuma alimentos perecederos que estén expuestos a temperatura ambiente