



## AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SANITAT I SALUT  
PROMOCIÓ DE LA SALUT

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

#### ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS

1. Durante los días de mucho calor, refréscase cada vez que lo necesite.
2. Beba agua abundantemente y asegúrese de que niñas, niños y personas ancianas 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 menores de 5 años, mayores de 65 años, y personas enfermas crónicas, consulte al personal 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 20 minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada 2 horas y después de cada baño o sudoración excesiva.
5. Proteja especialmente a los niños y las niñas, y evite que menores de 5 años estén expuestos al Sol.
6. Si está tomando medicación, compruebe que ésta no es sensible a la radiación ultravioleta.
7. No olvide que el riesgo de quemaduras solares se incrementan con la altura (zonas de montaña).

#### PARA EVITAR PROBLEMAS DE ORIGEN ALIMENTARIO

1. Extreme 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.

#### 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 tírese 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. Adopte conductas seguras en las aguas recreativas: use chalecos salvavidas cuando sea adecuado, preste atención a las mareas y las corrientes, evite los desagües en piscinas y balnearios.
4. Evite el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
5. Tenga especial cuidado con las niñas y los niños cuando estén en zonas recreativas acuáticas, incluso cuando las profundidades acuáticas sean pequeñas.
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 una ambulancia para que realice el traslado, evitando en lo posible los vehículos utilitarios.