



Plan Nacional de actuaciones preventivas de los efectos del exceso de temperatura sobre la salud

Medidas generales de protección y prevención frente a temperaturas excesivas

Desde el Ministerio de Sanidad se quiere incidir en la necesidad de prevenir los efectos que las altas temperaturas pueden tener sobre su salud.

A continuación, se presentan los principales consejos de prevención incluidos en el **decálogo "Disfruta este verano con salud"**:

1. **Bebe agua y líquidos con frecuencia**, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
2. **Evita las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas**, ya que pueden favorecer la deshidratación.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, presta **especial atención a: bebés y menores, lactantes y mujeres gestantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor** (como las enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o alcohol).
4. Permanece el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refréscate cada vez que lo necesite.
5. Procura **reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día**.
6. **Usa ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
7. **Nunca dejes ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado** (especialmente a personas menores de edad, mayores o con enfermedades crónicas).
8. **Consulta a tu profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora** y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
9. **Mantén tus medicinas en un lugar fresco**; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
10. **Haz comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.)