

¡Goce de buena salud adoptando el “nuevo estilo de vida”!

por prevenir el golpe de calor y la infección por COVID-19

El “nuevo estilo de vida” consiste en adoptar medidas como los tres aspectos básicos para prevenir la infección por COVID-19 en la vida diaria: (1) mantener la distancia física con los demás; (2) usar una mascarilla y (3) lavarse las manos, evitar las “tres C” (lugares concurridos, contactos cercanos y espacios cerrados), etc.

Precaución El uso de la mascarilla aumenta el riesgo de golpe de calor.

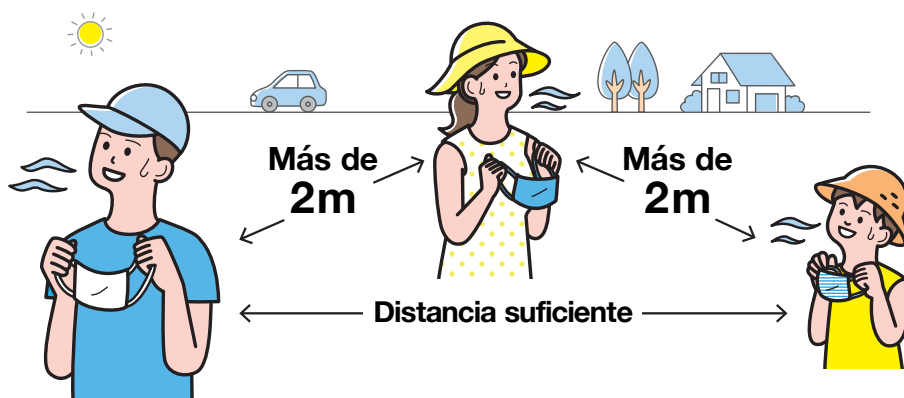
Ponerse una mascarilla dificulta la regulación de la temperatura corporal porque impide la liberación efectiva de calor. Como resultado, puede experimentar una deshidratación sin darse cuenta. Practique tanto las medidas de “prevención del golpe de calor” (por ejemplo, evitar lugares calurosos y mantenerse hidratado) como las medidas del “nuevo estilo de vida” (por ejemplo, llevar una mascarilla y ventilar bien el ambiente).



Quítese la mascarilla

para evitar un golpe de calor.

¡No se olvide de tomar las medidas de prevención de infecciones por virus!



cuando esté al aire libre,
y se encuentre
a una distancia suficiente
(superior a 2m)
con respecto
a otras personas

Quando lleve una mascarilla

Llevar una mascarilla podría provocarme un golpe de calor...



Evite la actividad física extenuante.

Hidrátese con frecuencia,
aunque no tenga sed.

Cuando la temperatura y la humedad son altas
tenga mucho cuidado.



Evite la exposición al calor.

- Póngase **ropa transpirable**, use una **sombrilla** o un **sombrero**
- Si se siente mal, vaya a un **lugar fresco**.
- Si no puede encontrar un ambiente interior fresco, vaya a un **lugar con sombra**.

Aunque no tenga sed hidrátese con frecuencia.

- Ingesta de agua recomendada aproximadamente **1.2 L/día**

Un vaso cada hora.

Hidrátese antes y después de bañarse y al despertarse.

2.5 botellas PET de 500 ml

Unos 6 vasos

- No se olvide de tomar **sal** si ha sudado mucho.

Ventile las habitaciones con frecuencia, aunque esté utilizando un acondicionador de aire (no es necesario que lo apague).

Precaución La mayoría de los acondicionadores de aire domésticos sólo hacen circular el aire de la habitación y no la ventilan.

- Abra las ventanas o las puertas en **dos lados** de la habitación.
- Utilice al mismo tiempo un **ventilador** y un **extractor de aire**.
- **Ajuste con frecuencia** la temperatura del aire acondicionado después de ventilar la habitación.

Prepare su cuerpo para el calor realizando un acondicionamiento físico adecuado a diario

Al principio de la estación cálida para acondicionarse a la llegada del calor, **haga ejercicio moderado sin exagerar** (es decir, ejercicio a una intensidad "algo fuerte" en un ambiente "ligeramente cálido" durante **unos 30 minutos al día**).

¡No se olvide de mantenerse hidratado!

- **Tómese la temperatura** y **compruebe su estado de salud** a una hora fija, como por ejemplo cada mañana.
- Si se siente mal, no intente forzar su cuerpo y **permanezca en su casa en reposo**.

Lo que hay que saber sobre el golpe de calor.

Cuando se emita una alerta de golpe de calor, ¡tome las medidas necesarias para prevenirlo!

En principio, los ejercicios físicos deben ser interrumpidos. Evite salir de su casa en la medida de lo posible, y trate de permanecer en un lugar fresco.

Porcentaje de muertes por golpes de calor según la edad

15-44 años	2.3%
45-64 años	15.6%
65-79 años	32.4%
más de 80 años	49.3%
5-14 años	0.0%
0-4 años	0.2%
desconocido	0.2%

Fuente: "Número de muertes por golpe de calor: estadísticas vitales de 2019" Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social

Las personas de edad avanzada constituyen aproximadamente el 80% de las muertes por golpe de calor.

Aproximadamente la mitad de las muertes son mayores de 80 años, pero las generaciones más jóvenes también deben tener cuidado.

Porcentaje de pacientes con golpes de calor según la edad/el lugar de ocurrencia

Edad	en el exterior	en el interior	en un establecimiento público	otros
más de 65 años	~40%	~55%	~5%	~0%
40-64 años	~60%	~35%	~5%	~0%
19-39 años	~70%	~25%	~5%	~0%
7-18 años	~80%	~15%	~5%	~0%
0-6 años	~90%	~10%	~0%	~0%

Fuente: "El aumento de pacientes con golpe de calor basado en los datos de transporte en ambulancia", Instituto Nacional de Estudios Ambientales (NIES), 2009."

Más de la mitad de los casos de golpes de calor entre los ancianos se producen en el hogar

Las personas de edad avanzada deben permanecer en un ambiente fresco, y las generaciones más jóvenes deben tener cuidado cuando trabajen o hagan ejercicios físicos al aire libre.

Los ancianos, los niños y las personas con discapacidad son especialmente vulnerables al golpe de calor. Les pedimos también a la gente de alrededor que permanezca atenta.