



Prevención de los golpes de calor y la infección por COVID-19

Cuando esté al aire libre, quítese la mascarilla para evitar un golpe de calor

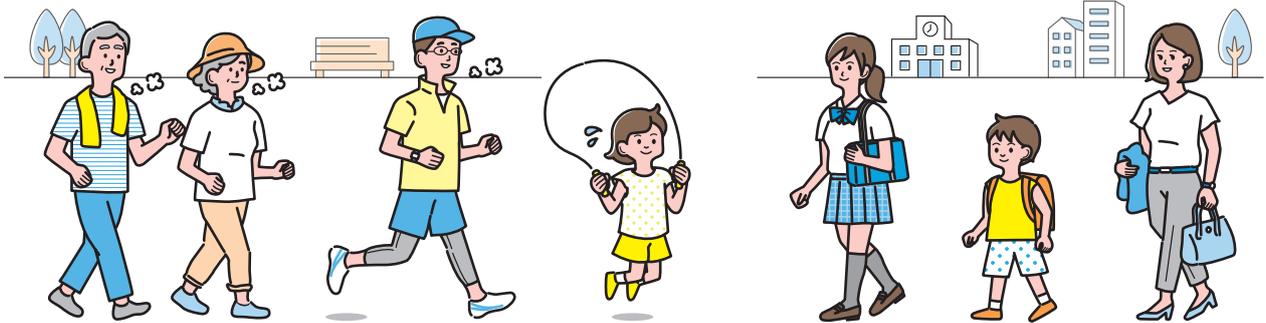
Cuando está al aire libre, ponerse una mascarilla
aumenta el riesgo de golpe de calor

Especialmente a la hora de hacer ejercicio no olvide
quitar la mascarilla



Cuando converse
a una distancia próxima
(dentro de 2 m como
guía), póngase una
mascarilla

Cuando está al aire libre caminando y corriendo, de camino al
trabajo o a la escuela etc., no necesita ponerse una mascarilla



Incluso dentro
de una habitación,
hay veces en las
que no necesita
una mascarilla

- Si puede mantener una distancia de otras personas (superior a 2 m como guía), y casi no hay conversación, no es necesario ponerse una mascarilla.
- Incluso si se pone una mascarilla, y hay un alto riesgo de un golpe de calor dentro de la habitación, ajuste la temperatura y humedad usando el aire acondicionado, ventiladores y la ventilación de la habitación, y evite el calor. También hidrátase con frecuencia.



Evitemos el calor

- Use **ropa transpirable**, una **sombrilla** o un **sombrero**
- Si se siente mal, aunque sea levemente, trasládese a un **lugar fresco**
- Si no puede entrar en una habitación fresca, **vaya a un lugar con sombra aunque esté afuera**



Aunque no tenga sed hidrátese con frecuencia

- Ingesta de agua recomendada al día unos **1.2 L**
Aproximadamente 6 vasos

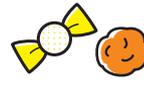


Un vaso cada hora

Lo primero que debe hacer **antes y después de bañarse y después de despertarse** es hidratarse



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

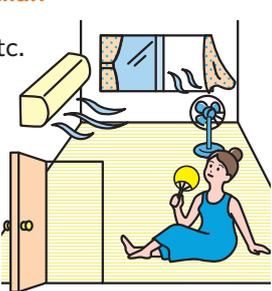


Aunque esté utilizando un aire acondicionado ventile las habitaciones con frecuencia

(no es necesario apagar el aire acondicionado)

Precaución Los aires acondicionados domésticos estándar sólo hacen circular el aire de la habitación y no la ventilan

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



Prepare su cuerpo para el calor con 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 cada día**)

¡No se olvide de hidratarse!



- **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**

Cosas importantes sobre el golpe de calor que hay que saber



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

En principio, debe dejar de hacer ejercicio. Evite salir de su casa en la medida de lo posible, y trasládese a una habitación fresca.

Porcentaje de muertes por golpes de calor según la edad

15 a 44 años	1.8%	5 a 14 años	0.1%
45 a 64 años	11.8%	0 a 4 años	0.1%
65 a 79 años	37.0%	desconocido	0.1%
más de 80 años	49.1%		

Fuente: Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar Social "Estadísticas vitales de la población (2020)"

Las personas de edad avanzada constituyen aproximadamente el 90% de las muertes por golpe de calor

Aproximadamente la mitad de las muertes son personas 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

más de 65 años	en el hogar	en la calle/en un estacionamiento
19 a 64 años	durante el trabajo	
7 a 18 años	en la escuela	durante el ejercicio
0 a 6 años	en un establecimiento público	otros/sin determinar

Fuente: basado en el "Informe preliminar sobre pacientes con golpe de calor (2015)" del Instituto Nacional de Estudios Ambientales (NIES)

Más de la mitad de los casos de golpes de calor entre las personas de edad avanzada se producen en el hogar

Las personas de edad avanzada deben mantener su hogar fresco, y las generaciones más jóvenes deben tener cuidado cuando trabajen o hagan ejercicios físicos.

Los ancianos, los niños y las personas con discapacidad son especialmente vulnerables al golpe de calor.

Les pedimos también a la gente a su alrededor que cuiden de ellos activamente.