

TEMPERATURAS EXTREMAS Y ESTABLECIMIENTOS TURÍSTICOS

La exposición a temperaturas elevadas puede provocar problemas de salud tales como **calambres, deshidratación, insolación, golpe de calor**; así como el agravamiento de enfermedades crónicas existentes. Durante el periodo estival se recomiendan las siguientes medidas para prevenir los posibles riesgos para la salud:



Beba **abundantes líquidos de manera frecuente sin esperar a tener sed**, excepto si hay contraindicación médica. Evite bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.



En los días de calor intenso permanezca en **lugares frescos, a la sombra** y, si es posible, pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o un baño fresco.



Evite tomar el **sol en las horas de mayor intensidad** de calor (entre las 11 y las 17 horas).

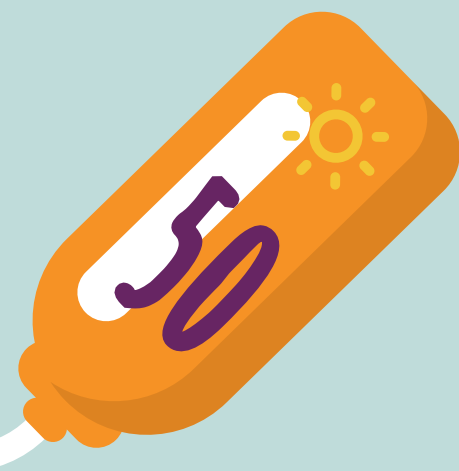
Evite las actividades deportivas al exterior en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas (senderismo, ciclismo, jogging, tenis, etc.). Realice estas actividades a primeras horas del día, a últimas horas de la tarde o por la noche.



Haga **comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).



Si tiene más de 65 años, toma medicación o sufre una enfermedad crónica, **consulte con su médico o farmacéutico** qué medidas suplementarias tiene que adoptar. Continúe tomando sus medicamentos y no se auto medique.



Utilice productos de **protección solar de factor alto y adecuado a su tipo de piel**, en cantidad abundante y 30 minutos antes de exponerse al sol. Recuerde que ningún protector solar puede garantizar una protección total frente a los riesgos que la radiación ultravioleta (UV) tiene para la salud. Tenga especial precaución en exposiciones en y sobre el agua, puesto que la radiación puede penetrar hasta un metro en el agua clara.



Para más información.

A través de la web de la Conselleria de Sanidad (<https://www.san.gva.es/es/web/salut-publica/ola-de-calor>) puede obtenerse diariamente información sobre los niveles de riesgo por temperatura previstos y más información sobre medidas preventivas.



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanidad