



**Este verano
¡Cuidado con el calor!**

RIESGOS PARA LA SALUD

DESHIDRATACIÓN: Al perder demasiada agua y electrolitos por el sudor.
INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR: Al fallar el sistema de termorregulación del cuerpo, dificulta la adaptación de la persona a una subida brusca de la temperatura.

PERSONAS EN RIESGO

- Personas mayores y niñas y niños menores de 4 años.
- Mujeres embarazadas y lactantes.
- Personas con enfermedades crónicas.
- Personas con autonomía limitada.
- Personas que trabajan al aire libre.

CÓMO PREVENIR

EVITA LA DESHIDRATACIÓN

Bebe agua y líquidos de manera frecuente, sin esperar a tener sed ayuda a recuperar las pérdidas por el sudor.

Evita consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas no calman la sed y favorecen la deshidratación.

Aumenta el consumo de ensaladas, verduras y frutas conseguirás reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.

Evita las comidas grasas y demasiado abundantes dificultan la adaptación al calor.

CUIDA A LAS PERSONAS MÁS FRÁGILES

Presta especial atención a bebés y menores, mujeres gestantes y lactantes, así como personas mayores y con enfermedades.

SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR

SÍNTOMAS GENERALES: Dolor de cabeza, náuseas, mareo, fiebre y cansancio.
EN CASOS MÁS GRAVES: Con convulsiones, cambios de comportamiento, alteración de la conciencia o desmayo,
AVISA INMEDIATAMENTE AL 112

PROTÉGETE DEL CALOR AL AIRE LIBRE

No te expongas al sol en las horas centrales del día. Protégete del sol con sombrero, gafas de sol y protector solar.

Usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar.

Evita realizar actividad física intensa en las horas de más calor, programala a primera hora de la mañana o al caer la tarde.

En caso de realizar travesías o senderismo consulta la predicción meteorológica y asegura la provisión suficiente de agua.

EN INTERIORES

Aprovecha los momentos de menos calor para ventilar y refrescar las estancias.

Evita, en las horas más calurosas del día, el uso de máquinas y aparatos que produzcan calor.

El ventilador ayuda a refrescar los interiores.

Conviene refrescarse el cuerpo, sobre todo cara y manos, con agua fresca.

**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

2024/04/04
DEPARTAMENTO DE SALUD

RED DE REFUGIOS CLIMÁTICOS DE DONOSTIA

El Ayuntamiento de San Sebastián dispone de una red de refugios climáticos para que la ciudadanía se pueda proteger del calor, especialmente en días especialmente calurosos, como la reciente ola. Su principal objetivo es disminuir los efectos negativos que el calor pueda tener, sobre todo entre los de mayor edad.

Los refugios climáticos están preparados para poder usarlos entre mayo y octubre. Las proyecciones climáticas a futuro prevén que las temperaturas extremas y las olas de calor van a ser mas frecuentes y las tasas de enfermedad y mortalidad derivadas podrían aumentar.



Son 53 refugios exteriores y 36 interiores repartidos por toda la ciudad. Entre los exteriores, se encuentra las 300 hectáreas de parques y zonas verdes de San Sebastián, donde la sombra de los árboles hace más llevadero el calor. Los interiores se ubican en bibliotecas, casas de cultura, iglesias, museos, polideportivos, mercados e incluso iglesias.

Se recomienda que en los de interior la temperatura sea inferior a 26 grados y cuentan con los medios adecuados para descansar y ofrecer comodidad, como asientos, aseos o fuentes. Los espacios serán accesibles para todas las personas, especialmente para los grupos más vulnerables, como personas mayores, niños o personas con problemas respiratorios, y estarán señalizados con indicadores preparados expresamente para ello.

Con episodios de olas de calor se recomienda no salir de casa durante las horas de mayor intensidad y, si hay que salir, caminar a la sombra. Los refugios climáticos tratan de ofrecer zonas con mejores condiciones térmicas en las horas de menos calor respecto las zonas más urbanizadas. Están en bibliotecas, casas de cultura, polideportivos, museos, iglesias, centros comerciales... siempre respetando su actividad principal y normativa.

De igual forma, se proponen itinerarios con más sombra si hay que transitar por la ciudad o con mejores condiciones térmicas.

MAPA LIGERO

<https://www.donostia.eus/geozerbitzuak/apps/MapasLigeros/index.html?lang=es&webmap=f3dd6c1752b5407fb8cba1a9f3214f73>