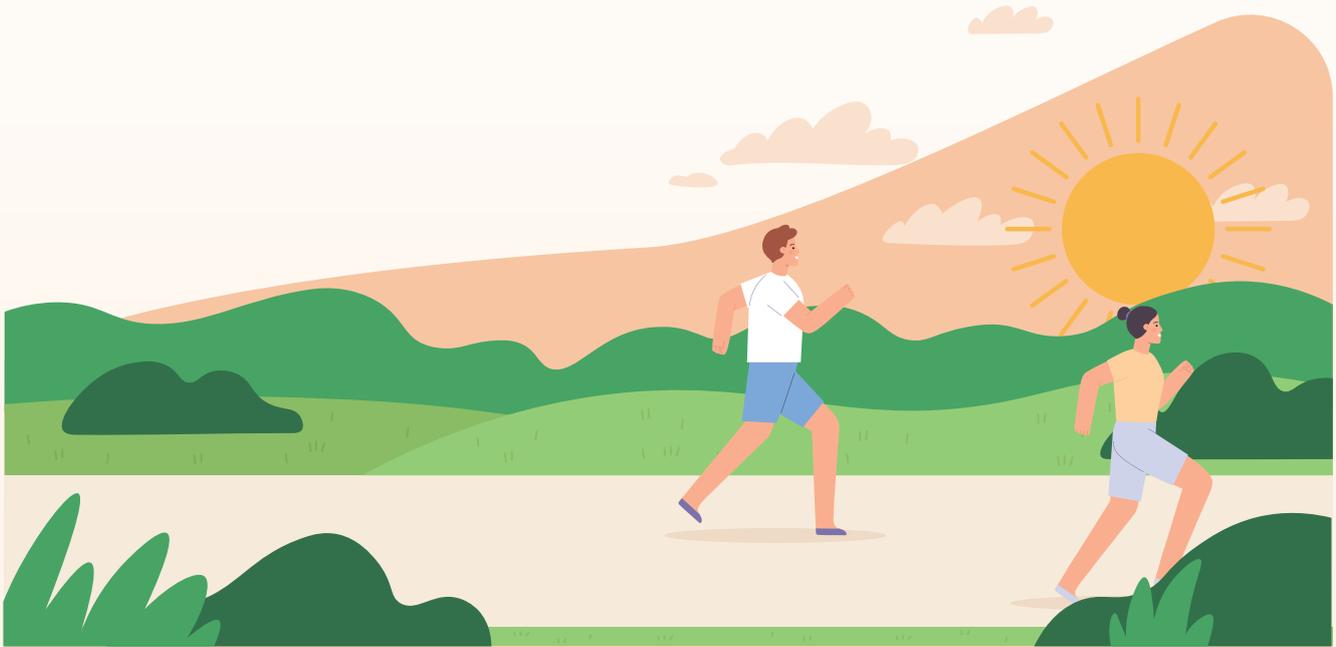




Lectura fácil



Verano saludable



Castilla-La Mancha

Entorno
fácil

Plena
inclusión
Castilla
La Mancha

Adaptado a lectura fácil por:



Adaptación y validación:

Marta de Agustín, Noelia Almendros, Raquel Arce, Yoel Blanco, Lorena Pérez de Vargas, Manuel Pimentel y Manuel Reyes

Diseño y maquetación:

Jonathan Vico

Índice

¿Para qué sirve esta guía?	4
¿Qué vas a encontrar en esta guía?	4
El calor.....	5
¿Qué debo hacer cuando hace calor?	5
¿Qué debo comer cuando hace calor?	5
Sol.....	6
¿Cómo me debo proteger del sol?	6
Quemaduras solares	6
Deporte y calor	8
¿Qué debo tener en cuenta para hacer deporte?	8
Golpe de calor.....	9
Picaduras	12
¿Qué hago si me pica un insecto?	12
Zambullidas.....	13



¿Para qué sirve esta guía?

Con esta guía vas a conocer lo importante que es para la salud protegernos del sol y del calor, alimentarnos bien y hacer deporte de forma segura cuando hace calor.

¿Qué vas a encontrar en esta guía?

En esta guía vas a encontrar consejos y recomendaciones sobre alimentación, deporte, cómo puedes protegerte del sol, cómo evitar accidentes cuando nos tiramos a una piscina o qué hacer si una persona sufre un golpe de calor.



El calor

¿Qué debo hacer cuando hace calor?

- Bebe muchos líquidos.
Por ejemplo,
agua o zumos.
- Ponte a la sombra.
- Utiliza gorras, sombreros
y ropa
que no te quede muy ajustada.
- Utiliza gafas de sol.
- Evita salir a la calle
en las horas que hace más calor.



¿Qué debo comer cuando hace calor?

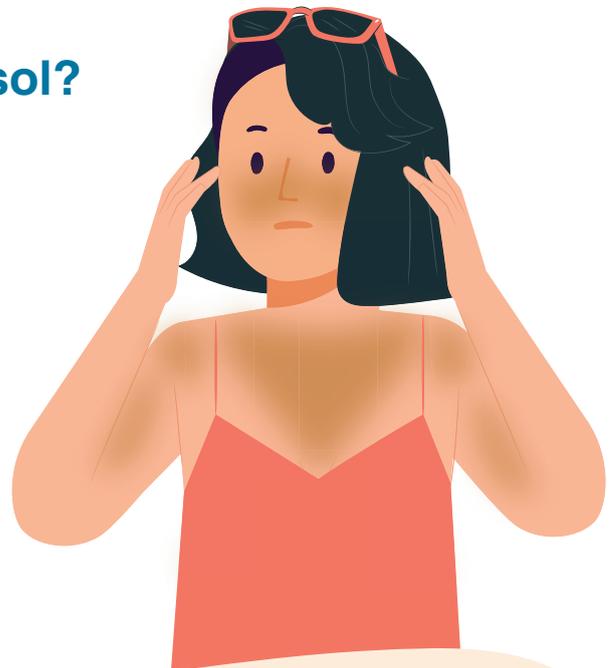
- Frutas.
- Ensaladas.
- Comidas que no sean muy pesadas.
Por ejemplo,
cocido.
- Come de forma equilibrada
y saludable.



Sol

¿Cómo me debo proteger del sol?

- Ponte crema solar 20 minutos antes de ponerte al sol.
- Ponte crema solar cada 2 horas si vas a estar al sol.
- Es muy importante que cuides tu piel de los rayos del sol.



Quemaduras solares

1. Tengo una quemadura solar ¿qué hago?

Si pasas mucho tiempo al sol y te haces una quemadura haz lo siguiente:

- Ponte agua fría en la quemadura y no frotes.
- Pon en la quemadura crema para después del sol. Esta crema se llama After Sun. Si no tienes After Sun puedes ponerte gel con aloe vera.
- Puedes tomar una pastilla si te duele.
- Bebe muchos líquidos.





2. Si tienes una quemadura solar nunca hagas esto

Nunca hagas estas cosas si el sol te ha hecho una quemadura:

- Poner remedios caseros como pasta de dientes o mantequilla en la quemadura.
- Poner hielo o colonias en la quemadura.
- Poner la quemadura al sol.



Deporte y calor

¿Qué debo tener en cuenta para hacer deporte?

- Lleva una alimentación equilibrada.
- No comas comidas pesadas antes de hacer deporte.
- Haz deporte en las horas en las que hace menos calor.
- Utiliza la ropa ligera y de colores claros.
- Ponte gorra y gafas de sol.
- Hidrátate antes de hacer deporte, mientras haces deporte y cuando termines.
- Puedes hidratarte con agua, con frutas o con bebidas isotónicas.
- Utiliza protección solar.
- Antes de hacer deporte infórmate de la temperatura y de la humedad que hay.
- Tienes que estar atento a cualquier señal de alarma o de golpe de calor.

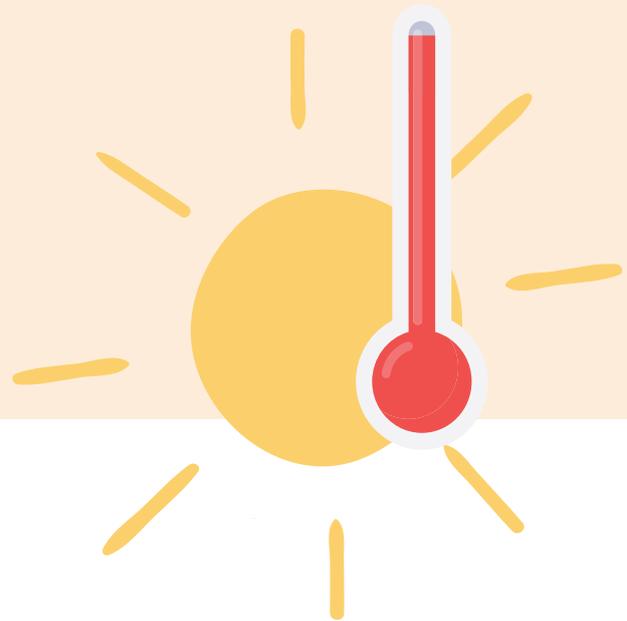


Golpe de calor

El golpe de calor es el aumento de la temperatura del cuerpo por estar en el sol durante mucho tiempo o por hacer ejercicios en zonas muy calurosas o con poca ventilación.

Con el golpe de calor cuerpo no puede regular la temperatura a través del sudor.

El golpe de calor se puede dar en el momento o después de varios días.



• ¿Cuáles son los síntomas de un golpe de calor?

- ▶ Sed intensa y boca seca.
- ▶ Mareos o desmayo.
- ▶ Sudar mucho al principio, después ya no se suda.
- ▶ Sensación de calor sofocante.
- ▶ Agotamiento, cansancio o debilidad.
- ▶ Enrojecimiento.
- ▶ Piel seca.
- ▶ Fiebre superior a los 39 grados centígrados.
- ▶ Vértigo.
- ▶ Calambres musculares.
- ▶ Dolor de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos.
- ▶ El ritmo cardiaco se acelera pero el latido del corazón es débil.
- ▶ Dolor de cabeza con sensación de latido o de presión.
- ▶ Ataques con **convulsiones**.
- ▶ Confusión o desorientación.
- ▶ Comportamiento no adecuado por ejemplo, quitarse la ropa sin importar en qué lugar estemos.



Convulsión:

Contracción intensa de los músculos del cuerpo que no se hace de forma voluntaria

- ¿Cómo puedo ayudar a una persona que sufre un golpe de calor?

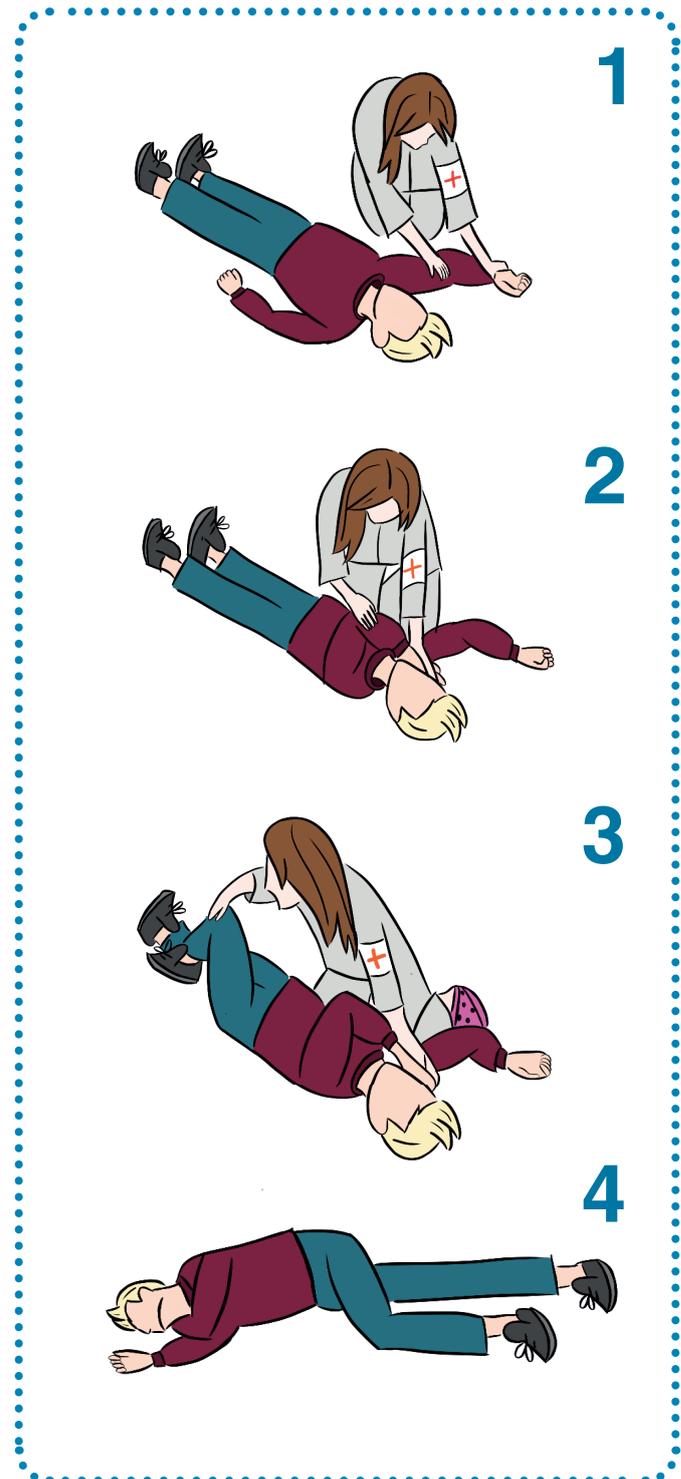
Si ves que una persona sufre un golpe de calor pide ayuda por teléfono al Servicio de Emergencias 112.

Mientras llegan los sanitarios haz lo siguiente:

1. Lleva a la persona a un lugar fresco.
2. Pon a la persona medio sentada para que pueda respirar mejor.
3. Dale agua a pequeños sorbos.
4. Quítale algo de ropa.
5. Dale aire.
6. Ponle paños con agua fresca en el cuello, en la nuca y en la frente.
7. Si no se recupera pon a la persona en la **posición lateral de seguridad**. La posición lateral de seguridad es la que aparece en la imagen.



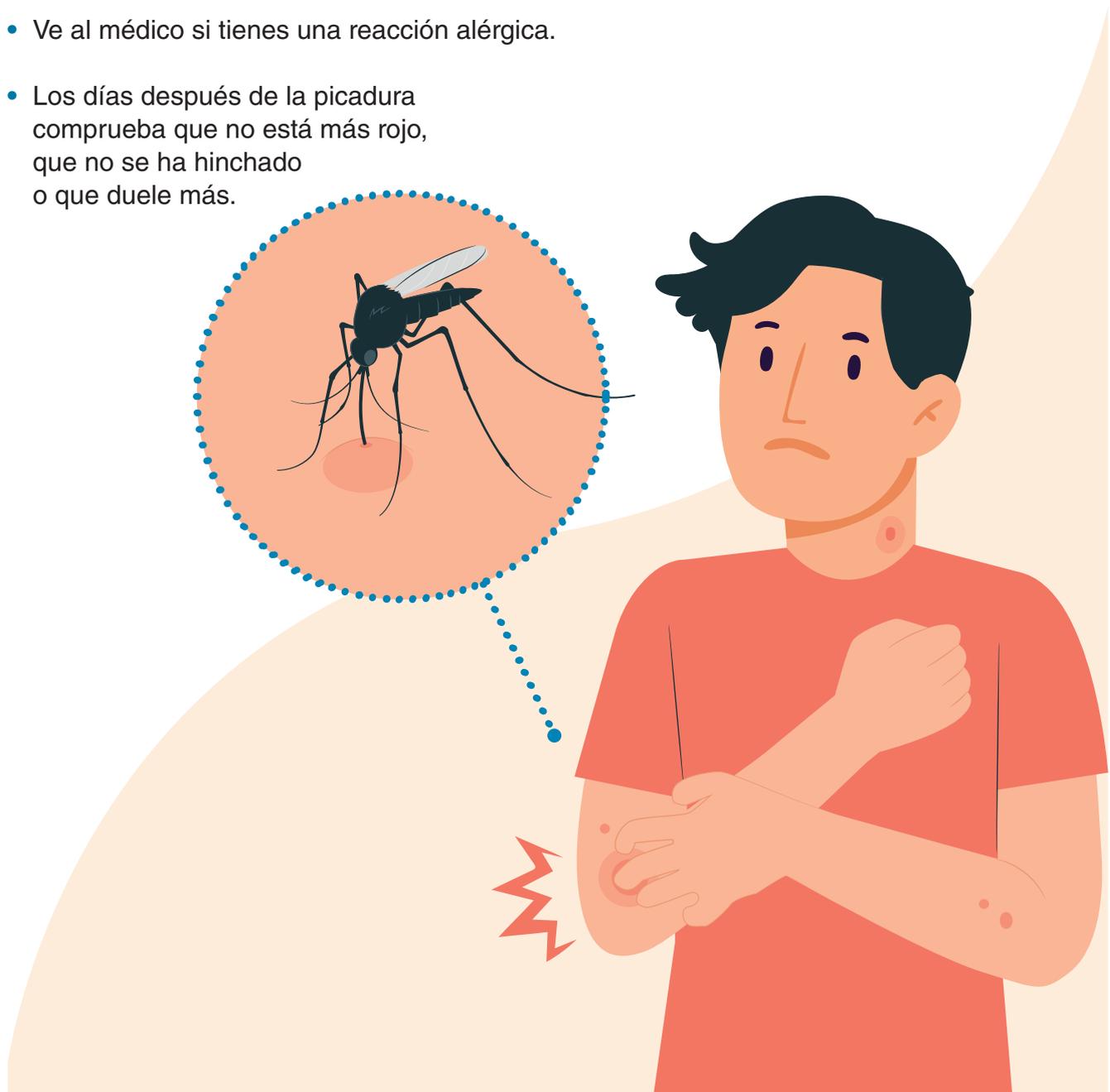
Posición lateral de seguridad



Picaduras

¿Qué hago si me pica un insecto?

- Lava la zona de la picadura con agua y jabón.
- Pon hielo envuelto en tela en la zona de la picadura.
- Ve al médico si tienes una reacción alérgica.
- Los días después de la picadura comprueba que no está más rojo, que no se ha hinchado o que duele más.



Zambullidas

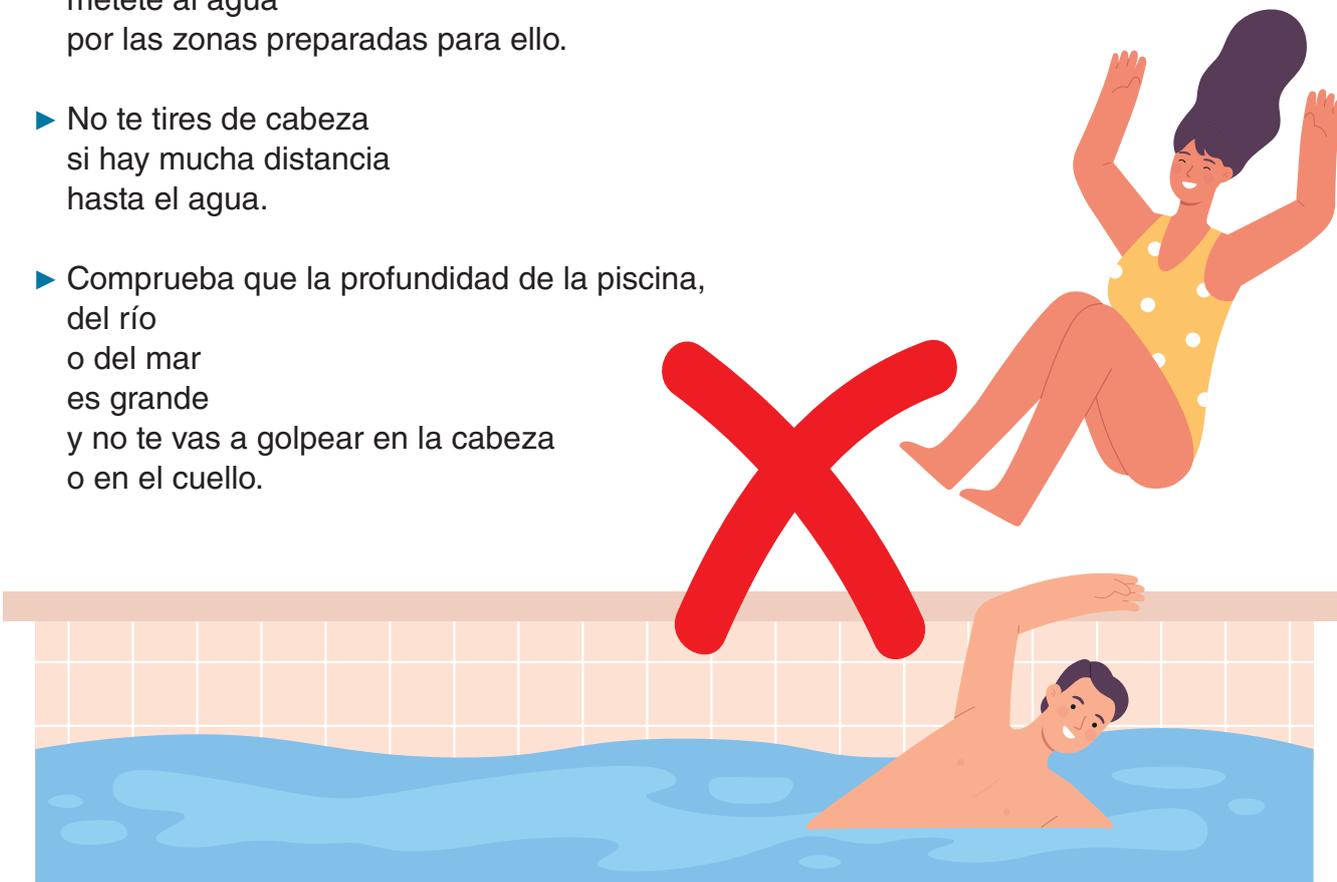
Zambullidas

Una zambullida es cuando nos tiramos a la piscina, a un río o al mar.

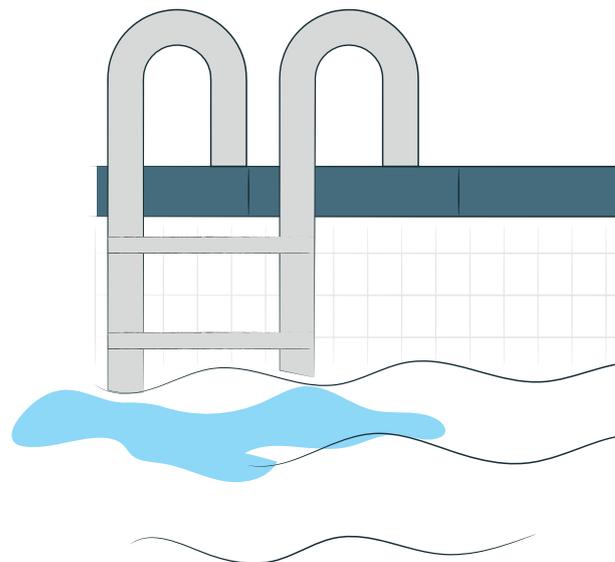
Cuando nos tiramos al agua debemos hacerlo con cuidado para evitar tener un accidente.

• ¿Cómo puedes evitar un accidente por zambullida?

- ▶ En la piscina métete al agua por la escalera.
- ▶ En el mar o en el río métete al agua por las zonas preparadas para ello.
- ▶ No te tires de cabeza si hay mucha distancia hasta el agua.
- ▶ Comprueba que la profundidad de la piscina, del río o del mar es grande y no te vas a golpear en la cabeza o en el cuello.



- ▶ No te tires al agua si está turbia o no puedas ver el fondo. Puede haber piedras, ramas o personas buceando.
- ▶ Métete en el agua despacio o tírate de pie.
- ▶ No te tires de cabeza. Si te vas a tirar de cabeza pon las manos por delante y extiende los brazos, así protegerás la cabeza y la nuca si te das con el suelo.



Recuerda:

Si tienes dudas no saltes.

• ¿Cómo puedo ayudar a una persona que tiene un accidente por zambullida?

Si hay un accidente hay que hacer esto:

- ▶ Inmoviliza el cuello.
- ▶ No muevas la columna.
- ▶ Avisa a un profesional.
- ▶ Evita llevarle al hospital en un vehículo que no sea ambulancia.



