
Campañas estivales

Cuidado con el exceso de calor

El aumento de las temperaturas puede afectar a la salud de la población, produciendo efectos no deseables: deshidratación, calambres, agotamiento y golpes de calor que pueden causar incluso la muerte.

No obstante se puede prevenir la aparición de estos problemas, siguiendo unas sencillas [recomendaciones](#).

¿Quiénes requieren una especial atención?

Algunos grupos de población son más sensibles a las altas temperaturas y requieren un mayor seguimiento de las medidas de protección.

Niños de 0 a 4 años. Asegúrate de que beben mucho líquido, refréscales con frecuencia, vístelos con ropa clara y ligera y no los dejes nunca solos en automóviles al sol o con las ventanas cerradas.

Durante el verano del año 2010, el Ministerio editó la Campaña "*Combatir el calor está en tus manos. Campaña de Prevención de los efectos de las altas temperaturas*". ([descárgate el folleto](#)).

"Disfruta del agua y evita los riesgos"

En el marco de las recomendaciones de cara al período estival, el Ministerio también pone a disposición de los ciudadanos la guía-cómic "[Disfruta del agua y evita los riesgos](#)". *Prevención de lesiones graves en el medio acuático*, del Plan del Período Estival 2011, editada en colaboración con Cruz Roja Española.

Esta guía, dirigida, principalmente, a los niños y niñas y a los adultos responsables de su cuidado, tiene como objetivo recordar a la población las medidas que deben tomar para evitar situaciones que pueden poner en riesgo su salud y animar a adoptar una conducta segura para disfrutar de las actividades en el agua durante el verano.

Puedes encontrar también un enlace útil en nuestra revista electrónica FAMIPED, con el título "[Cuidados para ir a la playa o a la piscina](#)"

