



## ENLACES ÚTILES

Más consejos para los días calurosos



Así es como la Región y la ciudad se adaptan al clima



## Lenguaje fácil

Científicos han descubierto:  
Cada vez hace más calor.  
En verano puede hacer mucho calor muchos días seguidos. Con más de 30 grados. La luz solar y el calor son beneficiosos para la salud y bueno para el alma. La gente se siente bien y con buen humor.

El calor extremo ya no es tan bueno para la salud, tampoco cuando hace mucho calor durante un largo tiempo. Esto es cierto, especialmente para los niños, para personas mayores. O para las personas enfermas.

Cuando hace mucho calor, tienen que cuidarse muy bien. En las siguientes páginas tenemos algunos consejos para ustedes.

Para que se sientan bien, incluso en días calurosos.



Region Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

### IMPRESSUM

Region Hannover  
Fachbereich Umwelt  
Höltzstraße 17, 30171 Hannover

Fachbereich Gesundheitsmanagement  
Weinstraße 2 – 3, 30171 Hannover

Landeshauptstadt Hannover  
Fachbereich Umwelt  
und Stadtgrün  
Arndtstraße 1  
30167 Hannover

### Text

Team Prävention und Gesundheitsförderung, Region Hannover

### Kontakt

Fachbereich Umwelt, [umwelt@region-hannover.de](mailto:umwelt@region-hannover.de)  
Fachbereich Gesundheitsmanagement,  
[gesundheitsförderung@region-hannover.de](mailto:gesundheitsförderung@region-hannover.de)

### Redaktion

Region Hannover, Team 36.22

### Gestaltung & Druck

Region Hannover, Team Medienservice  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

### Fotos

Titel: forkART Photography – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Fußbad: Sealb – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Kind trinkt: RFBSIP – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Getränk: fahrwasser – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com); Sonne: Lulu Berlu – [adobeStock.com](https://www.adobeStock.com), Salat: Svitlana [adobe-Stock.com](https://www.adobeStock.com);

### Stand

Juli 2022

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

[WWW.HANNOVER.DE](http://WWW.HANNOVER.DE)

HANNOVER



REGIÓN DE HANNOVER EN EL CAMBIO CLIMÁTICO: CONSECUENCIAS Y ADAPTACIÓN

## GRAN CALOR – QUÉ HACER?

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

Region Hannover  
**KLIMA  
PAKET**  
100% fürs Klima



## REGIÓN DE HANNOVER

El calor es bueno – Pero también puede ser peligroso. Por ejemplo, las admisiones hospitalarias en Alemania han aumentado significativamente en los últimos años debido al gran calor, y muchas personas en mayoría personas mayores, han fallecido por las consecuencias del calor. También tendremos en la región de Hannover que lidiar cada vez más con las consecuencias del cambio climático global y sus efectos. Las condiciones climáticas extremas, las olas de calor muy seguidas con más de 30 grados, pero también las alergias, las infecciones y las enfermedades virales aumentarán. Además, está la exposición a la radiación ultravioleta y al ozono en la atmósfera baja. Todo esto tiene numerosos efectos en nuestra salud y bienestar.

Nuestro cuerpo es muy adaptable. Sin embargo, las temperaturas muy altas ejercen presión sobre el sistema cardiovascular. Especialmente las personas con enfermedades pre existentes, los bebés y los niños pequeños y las personas mayores son muy sensibles a las altas temperaturas. Pero también el trabajo físicamente duro, ejercicios de altas intensidades y las mujeres embarazadas pueden verse directamente afectadas. Para que usted y sus familiares pasen bien por los días calurosos, hemos recopilado algunos consejos prácticos a continuación.



## RUTINA DIARIA Y COMPORTAMIENTOS

- Evite el esfuerzo físico en tiempo caluroso (entre 11.00-20.00 horas) por ejemplo, es mejor hacer deporte, caminar, ir de compras temprano en la mañana o a última hora de la tarde.
- Use ropa y accesorios ligeros y protectores, los sombreros y demás tocados y las gafas de sol.
- Beba mucho y aplique repetidamente protector solar.
- Busque lugares sombreados (especialmente para bebés, niños pequeños y personas mayores).
- No deje personas y animales en el coche.
- Utilice lugares de baño vigilados y entre lentamente en el agua.
- Mantenga el calor fuera de casa: mantenga las ventanas, cortinas y persianas cerradas durante el día, apague las fuentes de calor (lámparas, dispositivos en modo de espera). Ventilación a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde y de la noche. Si las habitaciones ya se han calentado, use un ventilador.
- Cosas que ayudan refrescarse: Usar toallitas húmedas, agua fría sobre las muñecas y la cara, abanicos, baños de pies, botella de spray llena de agua para refrescar la cara y el cuerpo (precaución: riesgo de deslizamiento).
- Llene la botella de agua caliente con agua fría para la noche.
- Almacene los medicamentos en un lugar fresco.

Las bebidas que se ven bonitas facilitan el beber para las personas con poca sed; especialmente niños y personas mayores.



Beber regularmente y mantener protección al calor es evidente para niños y personas mayores.



## COMIDA Y BEBIDA

Preste atención a una ingesta de líquidos suficiente (2 a 3 litros) y no espere a que se produzca una sensación de sed. Con una sed reducida proporcione una bebida cada hora. Crea un plan de bebida o utilice una aplicación de bebida. Compensa la pérdida de minerales y agua a través de sudor con agua, caldo y sopas de verduras.



### SON ADECUADOS

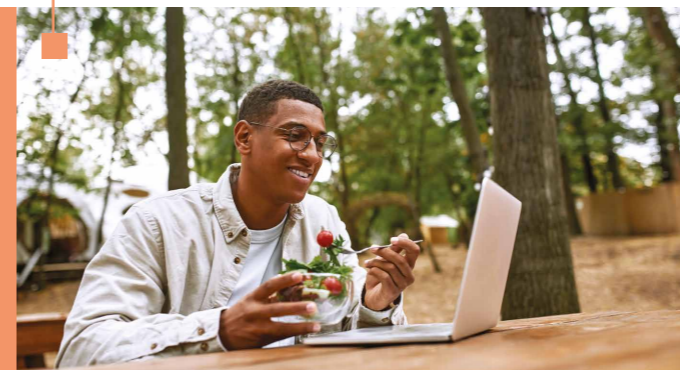
- Agua de grifo o agua mineral (al gusto con: limón, bayas, manzanas, melón, menta, bálsamo de limón, tomillo y salvia), así como frutas o tés de hierbas sin azúcar.
- Aquí encontrará puntos de suministro de agua potable gratuitos: [www.refill-deutschland.de](http://www.refill-deutschland.de)
- Alimentos frescos y ricos en agua como la lechuga, pepino, tomate, melón, verduras, patatas, sopas frías, pasta, arroz, cereales integrales y frutas



### NO SON ADECUADOS

- Alcohol, bebidas muy endulzadas y muy frías
- mayor cantidad de bebidas con cafeína
- Alimentos grasientos y difíciles de digerir, como los alimentos, carne, pescado y legumbres (aumentan el calor corporal)

Ensalada de lechuga es ligera y enfría el cuerpo desde el interior, una comida ideal para los días calurosos.



## ATENCIÓN

Si tiene una enfermedad crónica o toma medicamentos regularmente, aclare lo siguiente con su médico de cabecera:

- Si es necesario un ajuste de los medicamentos.
- Si su cantidad diaria de beber difiere las recomendaciones generales.

El calor puede desencadenar una variedad de síntomas. Estos incluyen, entre otras cosas: Dolor de cabeza, mareos, náuseas, aumento de temperatura corporal y aumento de pulso. En estos casos, póngase directamente en contacto con el médico.

Preste atención a las personas necesitadas. En caso de los siguientes trastornos de salud, debe solicitar inmediatamente ayuda médica a través de la llamada de emergencia **112**:

- Confusión Repentina
- Obnubilación
- Inconsciencia
- Alta temperatura corporal
- Vómitos fuertes y recurrentes
- Shock circulatorio

Esto es lo que debe hacer hasta que llegue ayuda médica:

- Compruebe el pulso y la respiración, inicie un masaje cardíaco si es necesario.
- Llevar a las personas inconscientes, siempre que haya pulso y respiración, en una posición lateral estable.
- Proporcionar sombra
- Personas accesibles – ofrecer bebidas, posiblemente mojar la cabeza, el cuello, los brazos y las piernas con un paño húmedo.
- En caso de personas con tono de piel pálido si es accesible, tumbarla y poner las piernas elevadas.

Los baños de pies regulan efectivamente la temperatura corporal

