

# EXCESO DE TEMPERATURAS EN 2023



Gerencia de Atención Integrada  
Alcázar de San Juan

## DISFRUTA DEL VERANO CON PRECAUCIÓN



- Nivel 0 (ausencia de riesgo)
- Nivel 1 (bajo riesgo)
- Nivel 2 (riesgo medio)
- Nivel 3 (alto riesgo)

sescam  
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha



A	B	C	D	E
<b>ASIMETRÍA</b> UN LUNAR QUE NO TENGA FORMA OVALADA	<b>BORDES</b> IRREGULARES Y CON PICOS	<b>COLOR</b> VARIADO, NO HOMOGÉNEO. POR EJEMPLO: DE MARRÓN CLARO A NEGRO.	<b>DIÁMETRO</b> DIÁMETRO MAYOR DE 6 MM	<b>EVOLUCIÓN</b> CAMBIO DE ASPECTO EN CUANTO A TAMAÑO, COLOR O ESPESOR.

Ante cualquier lesión que presente alguna de estas características debe consultar con el dermatólogo a la mayor brevedad.

[www.contraelcancer.es](http://www.contraelcancer.es)

## SIGNOS DE CÁNCER DE PIEL

Información para toda la población

# PROTÉGETE DEL CALOR

## HIDRÁTATE



- Bebe agua aunque no tengas sed (mínimo 2 litros de agua al día).
- Come ligero y con frecuencia.
- Consume frutas y verduras.
- Evita el consumo de alcohol, cafeína y bebidas azucaradas.

## CÚBRETE



- Viste ropa ligera y poca ajustada.
- Usa gorro y gafas de sol.
- Utiliza protección solar, incluso los días nublados.
- No exponga al sol a niños menores de 3 años.

## REFRÉSCATE



- Evita las horas centrales del día.
- Busca lugares a la sombra.

# PUEDE AFECTAR A TU SALUD

# ACTÚA ANTE EL CALOR

## AGOTAMIENTO POR CALOR

Dolor de cabeza

Náuseas

Vómitos

Sudoración

Cansancio

Mareo

Pulso rápido y débil

Fiebre menor a 40°

Piel fría, pálida y húmeda

## INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR

Puede NO haber sudoración

Piel caliente y enrojecida

Respiración acelerada

Convulsiones

Fiebre MAYOR a 40°

Pulso acelerado

Dolor intenso de cabeza

Desmayos

Irritabilidad

## CÓMO ACTUAR

- Bebe agua a sorbitos.
- Ve a un lugar fresco.
- Aflójate la ropa.
- Aplica paños con agua fría en la frente, la nuca y el cuello.
- Busca atención sanitaria de inmediato si:
  - Tienes enfermedades crónicas.
  - Tienes vómitos.
  - Tus síntomas empeoran o duran +1 hora.

## CÓMO ACTUAR

**¡LLAMA INMEDIATAMENTE AL 112! Es una urgencia vital!**

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar FRESCO.
- Ayuda a BAJAR LA TEMPERATURA con paños con agua fría en la frente, la nuca y el cuello.
- NO LE DES NADA DE BEBER.

# ¿CÓMO AFECTA EL SOL A MI PIEL?

- Exposición intensa (quemaduras de la piel y lesiones oculares).
- Exposición crónica (envejecimiento, manchas y cáncer de piel).

Las exposiciones sin protección en edades infantiles y juveniles, se relacionan con un mayor riesgo de padecer CÁNCER DE PIEL.