



¿Ola de calor? Berlín se mantiene fresco.

Cómo lidiar con el calor

El número de días calurosos aumenta constantemente debido al cambio climático. En verano, la ciudad se calienta y el calor se almacena durante mucho tiempo en el asfalto y el hormigón. El calor puede ser peligroso para el organismo, sobre todo al principio del verano, cuando aún no se ha acostumbrado. Para algunos grupos de población, como las mujeres embarazadas, los niños, los enfermos crónicos, los ancianos y las personas sin techo, el calor puede ser especialmente peligroso. Por eso es aún más importante asegurarse de que tanto usted como sus congéneres se encuentren bien.

En las páginas siguientes encontrará algunos consejos para sobrellevar los días calurosos y protegerse a sí mismo y a los que le rodean.

Atención: Si padece enfermedades agudas o crónicas y/o toma medicación con regularidad, consulte a su médico de cabecera para obtener recomendaciones personalizadas para los días calurosos.

Comer y beber

En los días de mucho calor, el cuerpo pierde mucho líquido. Esto puede tener graves consecuencias para la salud.

Así podrá asegurarse de que su cuerpo recibe suficiente líquido, incluso con calor:

- **Beba lo suficiente** – Si es posible, beba de 2 a 3 litros a lo largo del día. No espere a tener sed. El agua, los zumos de frutas y las infusiones de frutas frescas son buenas opciones.
- **Siga una dieta ligera** – Las raciones pequeñas de fruta, verdura y productos lácteos son más fáciles de digerir. Evite las comidas demasiado calientes y grasientas.
- **Preste atención a su equilibrio de sal** – El caldo, la sopa o el agua mineral rica en sodio aportan a su cuerpo minerales importantes.
- **Evite el alcohol en la medida de lo posible** – Las bebidas alcohólicas deshidratan el organismo.

Mantente fresco – incluso en casa

Normalmente uno se siente más cómodo en casa. He aquí cómo podrá hacer más llevaderos los días de calor en casa:

- **Refrésquese** - Dése una ducha tibia y deje que el agua se evapore sobre la piel. Las compresas frías o un baño en los antebrazos también le refrescarán.
- **Mantenga el calor fuera** - Cierre persianas, cortinas y contraventanas durante el día. Un ventilador también puede ayudar a refrescarlo.
- **Deja que entre el aire fresco** - Ventile, sobre todo por la noche y a primera hora de la mañana. El aire es especialmente fresco a estas horas del día.

Manténgase fresco – incluso de viaje

¿Hace un calor abrasador, pero tiene que ir a la ciudad? Esto hará que viajar y pasar tiempo al aire libre sea más llevadero:

- **A quien madruga Dios le ayuda** - Si es posible, haga sus recados en la ciudad por la mañana.
- **La mejor parte del día son los descansos** - Haga descansos regulares a la sombra o en una habitación fresca. Llève algo de beber o utilice las fuentes públicas de la ciudad.
- **Bien protegido** - La ropa clara y ligera favorece la circulación del aire. La crema solar, las gafas de sol con protección UV y el sombrero protegen la cabeza, la piel y los ojos.

Juntos contra el calor

El calor es un gran reto para todos nosotros. Muchas personas mueren cada año como consecuencia del calor extremo. Las personas mayores y las que viven solas están especialmente expuestas. Por eso es tan importante que nos apoyemos mutuamente. Juntos podemos hacer frente mejor al calor.

- **Pida ayuda** - Si necesita ayuda, pídale. Familiares, vecinos y amigos estarán encantados de ayudarle.
- **Cuidarse entre todos** - Piense en las personas especialmente vulnerables y ofrézcales ayuda, por ejemplo, a personas que viven solas, ancianos, enfermos crónicos o personas sin techo.
- **Ayúdate mutuamente** - Apoya a los demás, por ejemplo, para refrescarse, beber o hacer recados.

BWB fuentes de agua para beber

Berliner Wasserbetriebe cuenta actualmente con más de 230 fuentes que proporcionan agua potable gratuita en lugares públicos, parques y al borde de la carretera. Éstas ofrecen agua potable de abril a octubre.

Las fuentes están conectadas directamente a la red de agua potable y Berliner Wasserbetriebe controla la calidad de la misma. Dichas fuentes no pueden contaminarse desde el exterior y se limpian cada 1 ó 2 semanas.

Este código QR le llevará al mapa de las fuentes de agua potable de Berlín.

Reconocer las emergencias relacionadas con el calor

Si experimenta calor y alguno de los siguientes síntomas debe ponerse en contacto con su médico de cabecera o con el servicio médico de guardia llamando al 116 117:

- Náusea, mareos
- Dolor de cabeza
- Agotamiento

En caso de calor y uno de los siguientes síntomas, llame al número de emergencias 112:

- Nublamiento de la conciencia, pérdida del conocimiento
- nueva aparición de confusión
- Vómitos repetidos
- Temperatura corporal >39°C

Aviso Legal

Más información en: www.berlin.de/baerenhitze