

RECOMENDACIONES ANTE LA OLA DE CALOR



¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

Es un trastorno que se caracteriza por el fallo de la función de varios órganos internos debido al aumento excesivo de la temperatura dentro del cuerpo. La temperatura ideal en nuestro organismo debe rondar los 37 grados centígrados; si por cualquier razón sobrepasa los 40 grados y el cuerpo es incapaz de eliminar el exceso de calor, nuestro sistema nervioso comienza a alterarse.

¿CÓMO SE RECONOCE?

- Piel roja y seca
- Dolor de cabeza, somnolencia, sed intensa, náuseas.
- Confusión, convulsiones y pérdida de consciencia
- Agresividad no habitual

¿QUIÉN TIENE MÁS RIESGO DE SUFRIR UN GOLPE DE CALOR?

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas tienen más riesgo:

- Niños de 0 a 4 años
- Personas mayores de 65 años, especialmente los enfermos en cama.
- Las personas con diabetes, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, deterioro cognitivo y personas con enfermedades psiquiátricas

SÍNTOMAS DE ALERTA

- Calambres musculares en brazos, abdomen y piernas
- Agotamiento por calor, aturdimiento, debilidad



CONSEJOS PARA EVITAR EL GOLPE DE CALOR

- **Beba mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed** , salvo si hay contraindicación médica. Evite las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- En los días de intenso calor **permanezca en lugares frescos** , a la sombra y si es posible pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o un baño fresco
- **Baje las persianas evitando que el sol entre directamente** . No abra las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas. A partir de los 35°C en el interior de la vivienda, un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría. Utilice todas las medidas tradicionales a su alcance.
- **Haga comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Evite las actividades en el exterior** en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas.
- Si tiene que permanecer en el exterior procure estar a la sombra, use ropa ligera y de color claro, protéjase del sol, use sombrero. Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.
- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica.
- Consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar. Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.

Ayude a las personas más frágiles de su entorno

Las personas mayores que viven solas, las personas con facultades mentales disminuidas o incapaces de adoptar medidas protectoras sin ayuda:

- Deben ser visitados o controlados al menos una vez al día (mejor dos) por un miembro de la familia, amigo, vecino o por los servicios sanitarios o de cuidados a domicilio.
- **Niños de 0 a 4 años.** Asegúrese de que beben mucho líquido, vístalos con ropa clara y ligera y no los deje nunca solos en automóviles al sol o con las ventanas cerradas.
- **Las personas que realizan trabajos intensos, en el exterior o actividades deportivas intensas** deben reducir su actividad en las horas de máximo calor, protegerse del sol y beber abundantemente bebidas que repongan los líquidos y las sales perdidas por el sudor (agua, zumos, frutas, gazpacho, bebidas deportivas o rehidratantes...).

Si observa a alguien que está presentando síntomas de golpe de calor llame al 112 y mientras espera:

- Lleve a la persona a un lugar fresco con sombra
- Afloje la ropa
- Aplique agua fresca y proporciónese agua si está consciente



CONSEJOS PARA EVITAR EL GOLPE DE CALOR

- **Beba mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed** , salvo si hay contraindicación médica. Evite las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- En los días de intenso calor **permanezca en lugares frescos** , a la sombra y si es posible pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o un baño fresco.
- **Baje las persianas evitando que el sol entre directamente** . No abra las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas. A partir de los 35°C en el interior de la vivienda, un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría. Utilice todas las medidas tradicionales a su alcance.
- **Haga comidas ligeras** que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- **Evite las actividades en el exterior** en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas.
- Si tiene que permanecer en el exterior procure estar a la sombra, use ropa ligera y de color claro, protéjase del sol, use sombrero. Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.
- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica.
- Consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar. Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.

Ayude a las personas más frágiles de su entorno

Las personas mayores que viven solas, las personas con facultades mentales disminuidas o incapaces de adoptar medidas protectoras sin ayuda:

- Deben ser visitados o controlados al menos una vez al día (mejor dos) por un miembro de la familia, amigo, vecino o por los servicios sanitarios o de cuidados a domicilio.
- **Niños de 0 a 4 años.** Asegúrese de que beben mucho líquido, vístalos con ropa clara y ligera y no los deje nunca solos en automóviles al sol o con las ventanas cerradas.
- **Las personas que realizan trabajos intensos, en el exterior o actividades deportivas intensas** deben reducir su actividad en las horas de máximo calor, protegerse del sol y beber abundantemente bebidas que repongan los líquidos y las sales perdidas por el sudor (agua, zumos, frutas, gazpacho, bebidas deportivas o rehidratantes...).

Si observa a alguien que está presentando síntomas de golpe de calor llame al 112 y mientras espera:

- Lleve a la persona a un lugar fresco con sombra
- Afloje la ropa
- Aplique agua fresca y proporciónese agua si está consciente

