

Más información

SALUD RESPONDE
902 505 060

CENTRO COORDINADOR DE URGENCIAS
902 505 061



www.ehppo.es



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía
al máximo

El calor y las altas temperaturas



Prevención y tratamiento



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Los días de **calor intenso** obligan al cuerpo humano a un **esfuerzo de adaptación** para mantener la temperatura corporal dentro de la normalidad. La **PREVENCIÓN** es el pilar fundamental para evitar todos los problemas derivados del exceso de calor.

¿A quién afecta en mayor medida?

- ✓ **Mayores** de 65 años
- ✓ **Bebés** y niños menores de 4 años
- ✓ Personas obesas
- ✓ Personas con **enfermedades respiratorias y cardiacas** o con trastornos mentales o facultades mentales disminuidas, o que toman **medicamentos diuréticos**, hipotensores, antidepresivos, psicotropos...
- ✓ Personas sanas que realizan un **sobreesfuerzo físico**



¿Cómo prevenir los efectos adversos del calor?

- ✓ Tomar agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evitar bebidas alcohólicas, café, té, colas...
- ✓ Ofrecer a los niños agua con frecuencia
- ✓ Permanecer a la sombra y en lugares frescos
- ✓ Tomar duchas o baños frescos
- ✓ Evitar el deporte y las actividades al aire libre en las horas de calor más intenso
- ✓ Hacer comidas ligeras
- ✓ Usar ropa ligera y de color claro, sombrero y calzado cómodo, fresco y que transpire
- ✓ No quedarse en el coche con las ventanas cerradas



Síntomas de alerta

- ✓ Calambres musculares, fundamentalmente en brazos, piernas y abdomen
- ✓ Dolor de cabeza, confusión, debilidad, insomnio

Agotamiento por calor

Aparece después de varias jornadas de calor y sudoración intensa, con desvanecimientos, debilidad y cansancio, insomnio y agitación nocturna.

Golpe de calor

Se trata de una **verdadera emergencia médica, es muy grave**. El organismo no puede controlar ni regular su temperatura que aumenta muy deprisa (40°). Se caracteriza por **piel caliente, roja y seca; dolor intenso de cabeza, náuseas y sed** intensa, somnolencia y/o agresividad inhabitual, obnubilación y pérdida de conciencia, convulsiones...

¿Cómo actuar ante los primeros síntomas?

1. Buscar un lugar fresco, beber agua, zumos de frutas, etc; detener la actividad física que estemos realizando
2. En caso de **Agotamiento por Calor**: realizar todas las medidas anteriores y, en caso de persistencia o agravamiento de los síntomas, consultar con los servicios de salud
3. Si se produce un verdadero GOLPE DE CALOR: es precisa la asistencia médica urgente (061). Mientras llega
 - a. Colocar a la persona en un sitio fresco
 - b. Mojar sus ropas y abanicarla
 - c. Si está consciente, ofrecerle agua
 - d. Si está inconsciente, colocarla de lado