






¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

El riesgo más grave de una exposición prolongada al calor es el denominado **golpe de calor** que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato. Se reconoce por:




-  La temperatura del cuerpo, que puede ser muy alta, hasta de 40°C.
-  Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
-  Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
-  Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.
-  En espera de que llegue el servicio de urgencias, **refrésquele rápidamente el cuerpo** mediante sábanas mojadas, abanicos o cualquier otro método. Mantenga a la persona tendida y continúe refrescándole el cuerpo de la forma que le sea posible.

ATENCIÓN:

Una persona que sufre un golpe de calor, se encuentra en una situación grave y requiere ayuda inmediatamente.

**LLAME
CUANTO ANTES AL
112**

Otras situaciones

-  Existen situaciones de agotamiento por calor y/o aparición de calambres que requieren también de cuidados de rehidratación.
-  En estos casos es necesario cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo. Y si los síntomas se agravan, consulte con su Centro de Salud o llame al **112**.
-  Recordar también que los deportistas, trabajadores manuales expuestos al calor y los lactantes son muy sensibles a los golpes de calor.

www.madrid.org

**Recomendaciones
para prevenir
los efectos del calor
sobre la salud**

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas, especialmente si son mayores, enfermos crónicos o niños.

Recuerde:

Las habitaciones de la casa deben **disponer de persianas o toldos en las ventanas o balcones**. El frigorífico debe estar en perfecto estado de funcionamiento.

Es importante que conozca los **lugares refrigerados más próximos a su domicilio** donde pueda ir en caso de necesidad, tales como hipermercados, grandes superficies, cines, centros públicos (bibliotecas, centros de día...)

En caso de calores intensos las personas mayores que vivan solas **deben estar acompañadas** y recibir ayuda diariamente de la familia y vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Pida información y consejo en su Centro de Salud

En caso de que esté tomando algún medicamento, o si nota síntomas no habituales o que le hagan preocuparse, **consulte a su médico, enfermera, o farmacéutico.**

Protéjase del calor

No salga a la calle en las horas más calurosas del día. Evite hacer deporte, bricolaje, jardinería... No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor. Si tiene que salir permanezca a ser posible a la sombra.

Si puede elegir, opte por la mañana temprano o las últimas horas de la tarde. **Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra** y vístase con ropa ligera de colores claros.

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.

Refrésquese

Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa en la sala más fresca.

Si en su domicilio no hay un sitio fresco o con aire acondicionado **acérquese, al menos durante dos o tres horas, a un centro refrigerado**, cercano a su domicilio (centro comercial, centros de la tercera edad, biblioteca...).

Dúchese frecuentemente durante el día o refrésquese con paños húmedos.

Pida ayuda y ayude a los demás

Pida ayuda a un pariente o a un vecino, si se nota indispuerto por el calor. Si tiene más de 65 años y vive solo es importante que contacten con usted al menos dos veces al día. Si no tiene a nadie cercano, **llame a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.**

Infórmese del estado de salud de las personas vecinas que viven solas y ayúdeles, poniéndoles en contacto con los Servicios Sociales de su localidad.

Si necesita más ayuda o información llame al **012**

Beba líquidos y coma con frecuencia

Beba **bastante agua y con frecuencia** (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed. **Esta recomendación es la más importante.** Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Puede utilizar si lo prefiere, bebidas isotónicas para deportistas.

No consuma **nada de alcohol**, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación. Evite las bebidas con cafeína (café, té, colas...) o muy azucaradas porque aumentan la eliminación de líquidos. Evite beber líquidos excesivamente fríos.

Evite las comidas calientes, copiosas y de digestión lenta. **Aumente el consumo de frutas de verano y verduras** (gazpachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.