

# CALOR

☀ El calor intenso puede producir las llamadas **enfermedades relacionadas con el calor**.

Esto ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de regular su temperatura. En el hombre se considera normal una temperatura que no sobrepase los 37°C. En el verano, debido al calor ambiental, es cuando más expuestos estamos a que la temperatura de nuestro cuerpo supere este límite.



Enfermos cardiovasculares, respiratorios, endocrinológicos, mentales, etc.

Personas que ingieren drogas o medicamentos antiparkinsonianos y tranquilizantes.

Personas que practican actividades que requieren mucho esfuerzo.

Lactantes.

## RECUERDE ESTAS RECOMENDACIONES GENERALES

- ☺ Evite estar al sol e incluso en el exterior en las horas centrales del día. Camine por la sombra y haga descansos frecuentes.
- ☺ Si va a realizar alguna actividad, hágalo preferentemente por la mañana o al atardecer. Evite actividades que requieran mucho esfuerzo.
- ☺ No permanezca mucho tiempo en el interior de un vehículo parado o sin aire acondicionado en las horas centrales del día.
- ☺ El aire acondicionado protege de las alteraciones relacionadas con el calor.
- ☺ Los ventiladores pueden ayudar, pero no evitan las alteraciones causadas por el calor cuando la temperatura ambiental llega a 37,8°C.
- ☺ Utilice cremas protectoras solares con un factor 15 o más.
- ☺ Escoja ropa ligera, amplia, clara, de fibras naturales (algodón). Lleve gafas de sol y utilice sombrero o sombrilla.
- ☺ Realice comidas ligeras y refrescantes como ensaladas, gazpachos, verduras y frutas.
- ☺ Aunque no sienta sed, reponga líquidos, sales y minerales en forma de agua, zumo de frutas o "bebidas deportivas". Al menos dos litros a lo largo del día.
- ☺ En caso de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión, hepatopatías, renales, etc. hay que consultar con el médico las medidas de reposición de líquidos, sales y minerales más adecuadas.
- ☺ No consuma bebidas alcohólicas.
- ☺ Dúchese o báñese varias veces al día.

### ADVERTENCIA

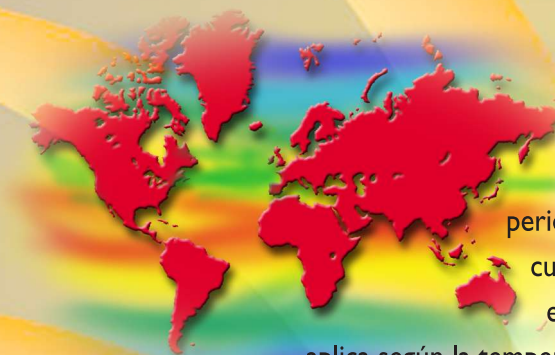
No olviden estar especialmente atentos a los niños menores de 5 años y a las personas mayores. Estas sugerencias no deben sustituir a la atención médica. Sirven para identificar los problemas y saber actuar ante ellos. La mejor forma de evitar los problemas relacionados con las altas temperaturas es quedarse en un lugar fresco y tomar suficiente líquido.

# ¡QUÉ CALOR!

## CONSEJOS DE SALUD PARA HACERLE FRENTE



# OLA DE



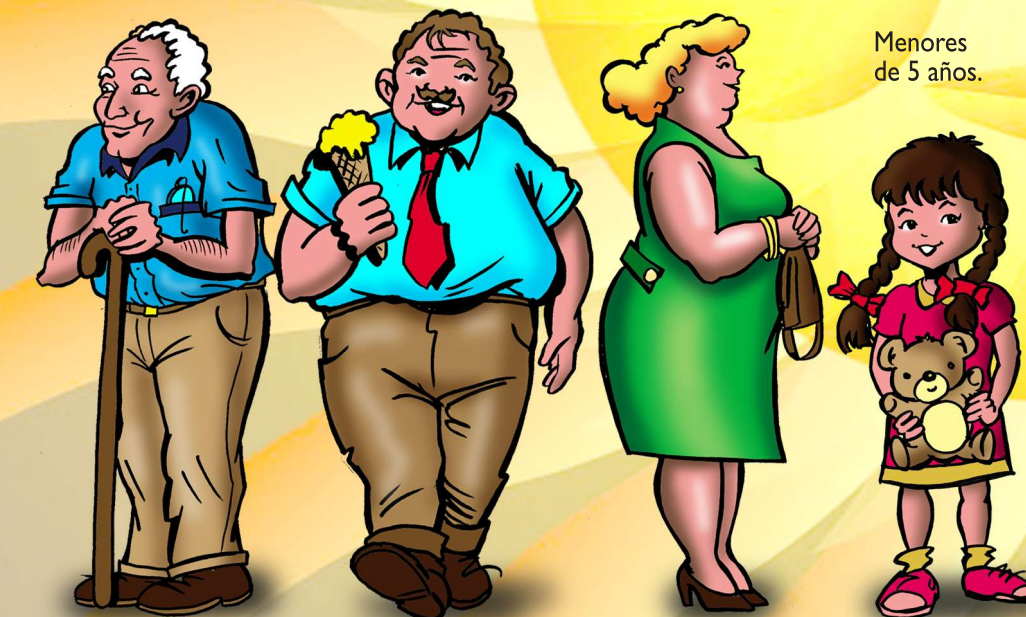
☀ Una **ola de calor** es un periodo prolongado de calor excesivo cuyos efectos aumentan si se añade excesiva humedad. El término se aplica según la temperatura considerada "normal" en la zona. Una misma temperatura puede ser normal en una región de clima cálido y considerarse una ola de calor en otra región de clima templado.

## GRUPOS DE ESPECIAL RIESGO

Mayores de 65 años.

Obesos.

Menores de 5 años.





## ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

### INSOLACIÓN O “GOLPE DE CALOR”

☀️ ¿Qué es?

Ocurre cuando el cuerpo no puede regular la temperatura y ésta comienza a elevarse rápidamente hasta 41°C. Falla el mecanismo de sudoración y el cuerpo no puede refrigerarse a sí mismo. Puede provocar la muerte o algún tipo de incapacidad permanente.

☀️ ¿Qué señales anuncian una insolación?

Temperatura muy elevada (39,5°C en la boca).  
Piel roja, caliente y seca (sin sudor).  
Pulso acelerado y fuerte.  
Dolor “palpitante” de cabeza.  
A veces contracciones involuntarias de los músculos.  
Mareo, confusión.  
Pérdida de conciencia.

☀️ ¿Qué se debe hacer?

El golpe de calor es una emergencia médica. Si observa a alguien con estos síntomas hay que llamar a los **servicios de urgencia** y, entre tanto:

- Ponerle a la sombra, si es posible en un lugar con aire acondicionado.
- Bajar la temperatura usando cualquier método disponible: introducirle en un recipiente con agua fría, regarle con una manguera, cubrirle con una manta empapada en agua fría, ponerle compresas de agua fría, mover el aire a su alrededor.
- Mantener estas actuaciones hasta que la temperatura llegue a los 38°C.
- Si puede beber de forma segura, darle de beber líquidos no alcohólicos.
- Si vomita, ponerle de costado (sobre el costado izquierdo).
- Si tiene contracciones musculares, trate de que no se lastime, no le ponga nada en la boca y no le dé de beber.



### AGOTAMIENTO POR CALOR

☀️ ¿Qué es?

Es un grado menor, más leve de afectación por el calor que puede aparecer después de varios días de exposición a altas temperaturas y una reposición inadecuada de líquidos. Los síntomas expresan la reacción del organismo a la falta de líquidos y sal que se han perdido por el sudor y no se han repuesto. Los más expuestos a esta situación son los ancianos, los hipertensos, y los que realizan actividad física intensa, en el trabajo o en el deporte.

☀️ ¿Qué señales anuncian el agotamiento por calor?

Cansancio  
Debilidad  
Palidez  
Sudoración intensa  
Calambres musculares  
Náuseas, vómitos  
Dolor de cabeza  
Mareo  
Pérdida de conciencia.

☀️ ¿Qué se debe hacer?

- Buscar un lugar a la sombra o con aire acondicionado.
- Interrumpir la actividad y descansar.
- Bañarse o ducharse con agua fría.
- Si los síntomas son severos, no ceden o la persona tiene problemas de corazón o tensión alta: buscar atención médica.



### CALAMBRES

☀️ ¿Qué son?

Son dolores y espasmos musculares. También son producidos por falta de sal que se ha perdido en exceso por el sudor. Afectan, por tanto, más frecuentemente, a personas que sudan mucho o a las que realizan actividades agotadoras. Afectan a los músculos del abdomen y de las piernas y brazos.

☀️ ¿Qué se debe hacer?

Si tiene alguna enfermedad cardíaca o sigue una dieta con bajo contenido en sodio, busque atención médica para tratar los calambres. Si no es el caso, adopte las medidas siguientes:

- Suspender toda actividad y sentarse tranquilamente en un lugar a la sombra.
- Tomar zumo de frutas o bebidas “deportivas”.
- No reanudar la actividad intensa en unas cuantas horas después de que se hayan pasado los calambres.
- Buscar atención médica si en una hora no han cedido los calambres.



### QUEMADURAS

No son peligrosas a menos que sean extremas.

☀️ ¿Qué se debe hacer?

- Evitar el sol.
- Sumergir la parte afectada en agua.
- No romper las ampollas.
- En caso de bebés menores de un año, habrá que llevarlos al médico si tienen fiebre, dolor o ampollas con agua.



### SARPULLIDOS

☀️ ¿Qué son?

Una irritación de la piel que aparece como un conjunto de pequeños granos y ampollas causada por el sudor excesivo en días cálidos y húmedos. Pueden ocurrir a cualquier edad pero son más frecuentes en los niños pequeños. Se localizan sobre todo en el cuello y parte superior del tórax, debajo de los senos, en la ingle o en los pliegues del codo.

☀️ ¿Qué se debe hacer?

- Conseguir un ambiente más fresco y más seco.
- Secar muy bien la zona afectada.
- Usar polvos de talco.
- No usar ungüentos o cremas.

