



¿Qué nos sucede cuando hace calor?

Ante la subida de las temperaturas, nuestro cuerpo se ve obligado a aumentar su esfuerzo de forma notoria para no “sobrecalentarse”.

Cuando las pérdidas de agua y sales por la sudoración no se reponen, pueden aparecer síntomas como dolores de cabeza, calambres y, en algunos casos, un aumento de la temperatura corporal (golpe de calor), que de no ser tratado, podría desembocar en la muerte.

Este sobreesfuerzo se incrementa:

- Durante una primera ola de calor, debido a la falta de adaptación del cuerpo a las altas temperaturas, o si dicha ola dura varios días de forma continuada.
- Cuando la humedad es alta y no hay viento.



¿Cómo actuar ante un golpe de calor?

En caso de “golpe de calor”, seguir las siguientes indicaciones:

- Llame al 112.
- Coloque al enfermo en un lugar fresco o a la sombra. Quítele ropa para airearle.
- Si está consciente, colóquelo con la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua. Refrésquele con agua fría o hielo, sobre todo la cara y axilas. No le meta en la bañera para enfriarle.
- Si está inconsciente colóquelo tumbado de lado, con las piernas flexionadas, y no le ofrezca agua bajo ningún concepto.

Ante síntomas menos graves, recurra siempre al descanso en un lugar fresco y a la hidratación mediante bebidas isotónicas, zumos o agua.



CUIDA TU SALUD. PROTÉGETE DEL CALOR



BEBE MÁS
AGUA



USA ROPA
LIGERA



EVITA LAS
HORAS DE MÁS
CALOR



HAZ COMIDAS
MÁS LIGERAS



TELÉFONO DE
EMERGENCIAS
112

www.murciasalud.es

Región  de Murcia



¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR?

Ante los problemas causados por el calor, las medidas preventivas a seguir son muy sencillas, pero a la vez muy importantes.



1 Una **buena hidratación**: beber agua abundante e ingerir líquidos sin llegar a tener sed. Evitar las bebidas alcohólicas, las estimulantes (café, cola...) y el exceso de azúcar.

2 **Permanecer en lugares frescos**: en días de mucho calor hay que evitar la exposición directa al sol, bajar las persianas y mantener cerradas las ventanas cuando la temperatura exterior sea superior a la interior. Por la noche, es conveniente abrirlas para ventilar.

3 **Hacer comidas ligeras**: es conveniente ingerir alimentos ricos en líquidos y sales minerales, como las frutas, verduras, ensaladas, zumos...

4 Si es posible, hay que **evitar actividades en el exterior durante las horas más calurosas del día**. En caso de tener que realizarlas, hay que procurar estar a la sombra, usar ropas de color claro, utilizar gorras o sombreros y un calzado fresco. Hidratarse con frecuencia.

5 **Mantener los alimentos en el frigorífico** y vigilar siempre las medidas higiénicas.

6 Cuando se estacione un coche **no hay que dejar en el interior a niños ni ancianos con las ventanillas cerradas**.

7 **Ayudar a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor**.

¿A QUIÉN AFECTA MÁS EL CALOR?

Aquellos que padezcan sobrepeso, alguna enfermedad crónica o estén bajo algún tratamiento médico, habrán de extremar las precauciones. También es importante mantener un control frecuente sobre las personas más vulnerables a los efectos de las altas temperaturas, ya sea por su edad (niños y ancianos) o por alguna incapacidad (física o psíquica).