






## ¿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](http://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.