

JUNIO: GOLPES DE CALOR

Un golpe de calor es la situación más grave producida por el calor y puede llevar a la muerte por colapso de múltiples órganos como el riñón, hígado, páncreas, etc.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR UN GOLPE DE CALOR

- ✓ Beber con frecuencia agua, zumos de frutas, refrescos o bebidas isotónicas (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed.
- ✓ Hacer comidas ligeras y que ayuden a reponer las sales minerales perdidas con el sudor (gazpachos ligeros, ensaladas frías, verduras, etc.) y evite comidas copiosas y calientes.
- ✓ Protegerse del sol y evite salir a la calle en las horas más calurosas del día. En casa bajar las persianas y los toldos de las fachadas expuestas al sol.
- ✓ No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor y no realice deportes al aire libre en las horas más calurosas (de 12.00 a 17.00 horas).
- ✓ Utilice ropa ligera de colores claros y que deje transpirar, y en el exterior cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra.

SIGNOS CARACTERÍSTICOS PARA RECONOCER UN GOLPE DE CALOR

- ✓ Temperatura corporal extremadamente alta (40-41 °C).
- ✓ Piel muy caliente y seca, porque ya no hay sudoración.
- ✓ Dolores de cabeza, somnolencia, y sed intensa
- ✓ Deterioro del nivel de conciencia que puede llegar a producir delirio, convulsiones o coma.

QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR

- ✓ Mantener a la persona tendida.
- ✓ Refrescarle rápidamente el cuerpo mediante toallas húmedas, abanicos o cualquier otro método similar.
- ✓ Llamar al teléfono de emergencias 112 o comunicar con el Servicio Sanitario más próximo.



FUENTE:

[Calor y salud | Comunidad de Madrid](#)



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

