

5 Procure **reducir la actividad física y evitar practicar deportes al aire libre en las horas más calurosas** (de 12.00 a 17.00).

6 Use **ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.

7 **Nunca deje a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado** (especialmente a niños, ancianos o enfermos crónicos).

8 **Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora** y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.

9 **Mantenga sus medicinas en un lugar fresco**; el calor puede alterar su composición y sus efectos.

10 **Haga comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).



NIVELES DE RIESGO SEGÚN LA AGENCIA ESTATAL DE METEOROLOGÍA (AEMET)

- **El nivel 0 (verde), de ausencia de riesgo**, se da cuando se prevé que en ningún día de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.
- **El nivel 1 (amarillo), de bajo riesgo**, se espera que 1 o 2 días de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.
- **El nivel 2 (naranja), de riesgo medio**, se espera que 3 o 4 días de los siguientes cinco días consecutivos, sean superadas las temperaturas umbrales.
- **El nivel 3 (rojo), de alto riesgo**, se activa cuando se espera que se superen las temperaturas umbrales en cada uno de los cinco días siguientes.

DISFRUTE DEL VERANO SIN RIESGOS



Hospital Juan Ramón Jiménez
Hospital Infanta Elena

 **Servicio Andaluz de Salud**
Consejería de Salud y Bienestar Social
Complejo Hospitalario de Huelva



 **Servicio Andaluz de Salud**
Consejería de Salud y Bienestar Social
Complejo Hospitalario de Huelva



LA COMISIÓN DE SEGURIDAD DEL PACIENTE DEL COMPLEJO HOSPITALARIO HUELVA LE INFORMA COMO COMBATIR EL CALOR



Los efectos del calor sobre la salud son más importantes cuando la exposición es más intensa o prolongada, y recae en ciertas **personas con más riesgos** como son:

- los **ancianos** (especialmente mayores de 75 años), las **embarazadas** y los **niños menores de 4 años**
- **personas con enfermedades crónicas** de riesgo que afecten a corazón, riñón, hígado, la diabetes, enfermedades respiratorias o mentales (demencia, parkinson,..)
- personas con enfermedades crónicas de riesgo **que viven solos o aislados** en viviendas sin condiciones adecuadas para protegerse del calor..

EFFECTOS PERJUDICIALES DEL CALOR

Los efectos perjudiciales del calor van desde manifestaciones en la piel (enrojecimiento por quemadura de 1º grado o irritación por los excesos de sudoración) al temible “golpe de calor”, que puede tener consecuencias letales y se produce por una elevación súbita de la temperatura corporal, y siempre requiere asistencia médica urgente.

GOLPE DE CALOR

La persona afectada la encontraremos con la piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor), con la temperatura corporal muy elevada (por encima de 39,5°C), el pulso acelerado y fuerte (al galope), con dolor de cabeza que refiere como un latido, mareado, con náuseas, algo confuso pudiendo llegar a la pérdida de conocimiento.

Es necesario llamar a los servicios de emergencia (112) o llevar a la persona al hospital más cercano. Mientras, coloca a la persona en la sombra o un lugar fresco e intenta bajarle la temperatura con agua fría o envolviéndola en sábanas mojadas; no le des de beber si está inconsciente, pero si puede tragar líquidos déle agua en pequeñas cantidades, muy frecuentemente.

Cómo colocar a un afectado por Golpe de Calor



AGOTAMIENTO POR CALOR

La persona afectada estará pálida, sudorosa, débil, con calambres musculares, mareos, náuseas, dolor de cabeza, y tendrá el pulso acelerado y flojo, la respiración rápida y superficial.

En estos casos debemos bajar la temperatura de la persona con agua fría o colocarlo en un lugar bien ventilado o con aire acondicionado, darle bebidas frías sin alcohol. Es necesario buscar atención médica inmediata si es una persona de riesgo, como dijimos antes, o bien si lo vemos grave o no responde a todo lo anterior.

CALAMBRES POR CALOR

Aparecen dolores o espasmos musculares localizados principalmente en brazos o piernas. Se puede contrarrestar descansando en un lugar fresco, reponiendo los líquidos perdidos con alguna bebida isotónica o zumos. Únicamente es necesario buscar ayuda médica si no ceden en un tiempo o se agrava la situación.

QUEMADURA SOLAR

Normalmente de 1º grado, piel enrojecida, caliente e hipersensible y dolorosa, que se puede aliviar con compresas de agua fría. Si la extensión es muy grande, aparece fiebre, ampollas importantes en las zonas quemadas o existe un dolor excesivo conviene buscar ayuda médica.

CONSEJOS PARA EVITAR LOS EFECTOS DEL CALOR



- 1** Beba agua o líquidos con frecuencia, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
- 2** No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que pueden hacer perder más líquido corporal.
- 3** Preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas.
- 4** Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscuese cada vez que lo necesite.