

1

¿Qué es el agotamiento por calor?

- Pérdida de líquidos y sales minerales por sudor

Precaución porque: Puede evolucionar hacia golpe de calor. Es grave en bebés, ancianos y enfermos.

Síntomas: Cansancio, desmayo, cefalea, náuseas, vómitos, pulso débil y rápido, respiración acelerada y piel fría, pálida y húmeda.

2

¿Qué es golpe de calor o insolación?

- Exposición de larga duración al calor.

¿Qué puede provocarlo? Realizar **ejercicio físico intenso** o trabajar en ambiente caluroso y húmedo, de manera que **el organismo pierde abundantes líquidos** por el sudor.

Síntomas: Aumento de la **temperatura hasta 40°C**, **piel seca, enrojecida y caliente, con dolor de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.**

Puede llevar a un estado de confusión, convulsiones y pérdida de consciencia.

¿Cómo actuar?

Llamar 112

Poner a la persona a la sombra, tumbarle y soltarle la ropa.

Refrescarle con agua fresca y abanicarlo.

Si no vomita, darle líquidos.

3

Cómo prevenir el agotamiento o el golpe de calor ante la ola de calor

Permanezca dentro de casa, a ser posible en pisos bajos y habitaciones más frescas y fuera de la luz del sol.

Instalar **aire acondicionado o ventiladores** o acuda a sitios públicos refrigerados, si no es posible.

Proteja las ventanas del sol y utilice toldos.

Ventile por las noches.

Refréscase en los momentos de más calor.

Utilice **ropa ligera** y de colores claros.

Use **sombrero**.

Evite usar el coche durante las horas de más sol.

No deje a los niños o los animales domésticos solos en vehículos cerrados.

Evite tomar el sol, las quemaduras del sol disminuyen la capacidad de la piel para mantener la humedad y temperatura.

Busque la sombra al andar por la calle y evite salir a la calle al mediodía.

4

Alimentación recomendada

Tome **comidas ligeras y frías**. Aumente el consumo de **frutas de verano y verduras**. Beba **agua**.

Evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.



Otras recomendaciones

Evite trabajo y actividad física intensos durante las horas de más calor del día. Si tiene familiares que vivan solos, mantenga contactos frecuentes para asegurarse de que están bien.

Las personas mayores o enfermas 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.