

¿CÓMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR?

- Llevar a la persona afectada a un lugar con sombra y lo más fresco posible.
- Colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada para favorecer la respiración y que pueda entrar aire.
- Para reducir la temperatura corporal, hay que quitarle algo de ropa, darle aire (abanico o ventilador) y utilizar compresas de agua fría en la frente, la nuca, el cuello y otras partes del cuerpo.
- También debe beber agua fresca (le ayudará a bajar la temperatura corporal) para rehidratarse, pero debe hacerlo a pequeños sorbos y no de golpe, pues esto empeoraría su estado.
- Una vez que haya mejorado su estado hay que acompañarla a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva y posteriormente a un estrecho seguimiento médico durante algunos días.
- Si no se recupera o incluso llega a perder el conocimiento, hay que tumbarla con las piernas flexionadas y llamar inmediatamente al servicio de emergencias **061 o 112**.



Servicio Andaluz de Salud
Consejería de Salud y Consumo

Área de Gestión Sanitaria
Norte de Almería



Enfermeras Referentes
de Centros Educativos

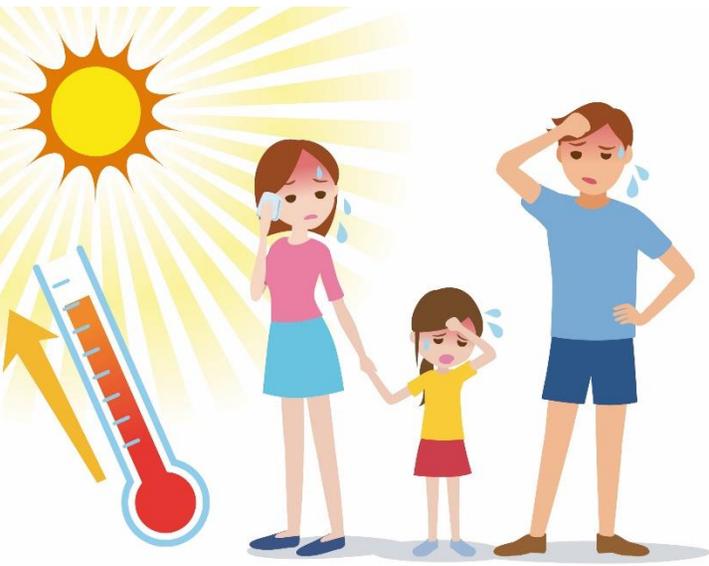


955 545 060

¿Qué es el
golpe de
calor?

¿Cómo
prevenirlo?





¿Qué es?

El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas. El golpe de calor es la forma más grave de lesión por calor y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 40 °C o más. Esta afección es más frecuente en los meses de verano.

El golpe de calor requiere tratamiento de urgencia. El golpe de calor sin tratar puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. El daño empeora cuanto más se retrasa el tratamiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte

PROTEGELOS

Síntomas

- Sed intensa y sequedad de boca
- Temperatura mayor a 40°C
- Sudoración excesiva, piel seca.
- Sensación de calor sofocante.
- Agotamiento, cansancio o debilidad.
- Mareos o desmayos. Vértigos.
- Calambres musculares.
- Agitación.
- Dolor de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos. Dolores de cabeza.
- Estado de confusión, desorientación, delirio, convulsiones y/o coma.

¿Cómo prevenir el golpe de calor?

•**Hidrata a tu hijo.** La mejor forma de combatir los efectos de un golpe de calor es garantizar que el pequeño cuenta con las reservas de agua suficientes para luchar contra las altas temperaturas. No recurras solo al agua o bebidas isotónicas. Las frutas y verduras frescas contribuyen a reponer las sales y minerales.

•**Evita las comidas copiosas durante los días de mayor calor.** La digestión de un asado, un potente guiso, etc., obligan al aparato digestivo a realizar más esfuerzo para digerirla.

•**Limita el ejercicio físico.** Trata de evitar que tus hijos realicen deporte durante las horas centrales del día o cuando más calor hace.

•**Vístele con ropa adecuada.** Busca prendas transpirables, ligeras y holgadas. En la medida de lo posible, huye de los colores oscuros como el negro o el gris oscuro, ¡pues absorben más el calor!

•**¡Al agua patos!** Refresca a tu hijo con frecuencia. Moja su nuca, cuello, cabeza y pecho de vez en cuando para mantener la temperatura corporal a raya.

•**No dejes nunca a los niños solos dentro del coche.** Los vehículos pueden acumular temperaturas muy altas en su interior.