



## Plan Regional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud (Año 2018)

---

### Patologías Agudas Asociadas al Calor

En todos los casos en los que la temperatura sea muy elevada, haga mucho calor y usted o alguna persona de su entorno perciba alteraciones de su estado de salud **debe consultar con su médico o centro de salud**.

Las **patologías agudas** más frecuentemente relacionadas con el calor son las siguientes:

- 1) Calambres por calor
- 2) Insolación
- 3) Agotamiento por calor
- 4) Golpe de Calor

#### 1) Calambres por Calor

- **Caracterizados por calambres** musculares (brazos, piernas, abdomen,...) sobre todo si se suda mucho durante la realización de actividad física importante.
- Las **recomendaciones** en este caso son:
  - Parar la actividad y descansar en un lugar fresco.
  - No retomar actividad física en varias horas y nunca al sol, ni en lugares con temperaturas elevadas.
  - Beber agua, zumo ligero de fruta o una bebida energética diluida en agua.
  - Si los calambres duran más de una hora, consultar al médico.

#### 2) Insolación

- Ocurre por el **efecto directo del sol sobre la cabeza** (los niños pequeños son más sensibles). El calor favorece la aparición de síntomas.
- Se reconoce por enrojecimiento cutáneo y en casos severos quemaduras, **fiebre**, **dolor de cabeza intenso**, estado de somnolencia, náuseas y en ocasiones pérdida de conocimiento
- En este caso, las **medidas que deben adoptarse** son las siguientes:
  - Situarse o situar a la persona que la sufre a la sombra y refrescar/refrescarse.
  - Consultar al médico o recurrir a los servicios de urgencias en caso de alteraciones de la conciencia o pérdida de conocimiento.



### 3) Agotamiento por Calor

- Ocurren generalmente tras estar expuesto a **varios días de intenso calor**: la sudoración importante que se produce reduce el **reemplazo de fluidos y sales del organismo**.
- Se reconocen sobre todo por **aturdimiento**, mareos, debilidad y fatiga, pulso débil, insomnio o agitación nocturna inusual.
- En este caso las **medidas** que deben adoptarse son:
  - Descansar en un lugar fresco.
  - Beber agua, zumo de fruta o una bebida energética diluida en agua.
  - Si los síntomas persisten o se agravan durante más de una hora, consultar al médico.

### 4) Golpe de Calor

- **Es siempre una urgencia médica.**
- Es un problema grave de salud porque el cuerpo no es capaz de controlar la temperatura que aumenta rápidamente y puede alcanzar y superar los **40°C**.
- Se reconoce por la presencia de piel caliente, roja y seca, dolor de cabeza intenso y **signos neurológicos como confusión y pérdida de la conciencia y en ocasiones convulsiones**.
- En este caso las **medidas** que deben adoptarse son:
  - **Recurrir a los servicios de urgencia rápidamente.**
  - Mientras llegan los servicios médicos, situar a la persona a la sombra y refrescarla pulverizando agua fría y ventilando o bien dar una ducha o baño frío.