

Calor extremo



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

Consejos



Evita la exposición al sol de 12 a 17h
Usa ropa cómoda, holgada y transpirable de color claro y calzado ligero
Usa sombrero o gorra y gafas de sol
Utiliza protección solar

Bebe frecuentemente, incluso sin sed, hasta 1,5 ó 2 l al día entre agua, zumos, bebidas isotónicas
No abuses de bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas
Haz comidas frías



1,5-2 l.



En casa:

Baja las persianas y cierra las ventanas
Evita el uso de aparatos que produzcan calor: horno, secador...
El ventilador a partir de los 35° C sólo mueve el aire

Reduce la actividad física y evita el deporte en el exterior en las horas de más calor
Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos o a la sombra
Evita exposiciones prolongadas y siestas al sol



12-17 h.

ATENCIÓN:

Evita permanecer dentro de un vehículo estacionado y cerrado al sol



Posibles complicaciones

Golpe de calor

Es el aumento de la temperatura del cuerpo tras exposición prolongada al sol o por actividad física. Puede ser en el momento o tras varios días de altas temperaturas



Síntomas: calor, sequedad, piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, mareos, confusión, debilidad muscular o calambres, náuseas, vómitos y pérdida de conciencia



Cómo actuar:

Un golpe de calor puede ser fatal; llama a urgencias
Mientras se espera: enfriar el cuerpo, quitar la ropa, estar en una habitación oscura con paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría
Abanicar y beber agua fresca poco a poco



Agotamiento por calor

Ocurre tras varios días de calor, la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales



Síntomas: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo



Cómo actuar:

Descansa en un lugar fresco, en una habitación oscura, rehidrata con zumos y bebidas diluidas en agua
Consulta con tu profesional sanitario de referencia si los síntomas empeoran o perduran en el tiempo

