



Plan Regional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud

¿Qué Riesgos Corremos Cuando Hace Mucho Calor?

- La exposición a fuertes calores constituye una agresión para el organismo.
- Corremos el riesgo de deshidratación, agravamiento de enfermedades crónicas o de sufrir un golpe de calor.
- **Algunos síntomas que deben alertarnos son:**
 - Calambres musculares en los brazos, las piernas o el vientre...
 - Agotamiento, más grave, que puede manifestarse por aturdimiento, debilidad e insomnio inhabitual.
- **Si aparecen estos síntomas:**
 - Es necesario suspender toda actividad durante varias horas, refrescarse y descansar en un lugar fresco, beber agua, zumos de frutas...
 - Consultar con un médico si los síntomas persisten o se agravan.
- **Un Riesgo Grave: el Golpe de Calor:**
 - Puede sobrevenir cuando el cuerpo no llega a controlar su temperatura que aumenta entonces rápidamente.
 - **Se detecta por:**
 - Una agresividad desacostumbrada
 - Piel caliente, roja y seca
 - Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa
 - Confusión, convulsiones y pérdida de conocimiento
 - **Son particularmente sensibles a los golpes de calor**
 - Los deportistas
 - Los trabajadores manuales expuestos al calor,
 - Los lactantes
 - Las personas mayores
 - las personas con alguna minusvalía o enfermedad crónica.



¡Atención!

Si observa o sospecha que una persona padece un Golpe de Calor



Pida ayuda llamando al 112

➤ Mientras tanto:

- Lleve a la persona que padece el golpe de calor a un lugar fresco
- Hágale beber
- Quítele la ropa
- Rocíe su cuerpo con agua fresca o póngale sábanas húmedas
- Provoque corrientes de aire.

¡Siempre hay alrededor de nosotros algún anciano que vive solo y puede estar en una situación comprometida, incluso en peligro, a causa del calor!



Difunda este mensaje en su entorno

¡Atención!

Si necesita ayuda urgente llame al teléfono:

112