



## Plan Regional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud (Año 2019)

---

### ¿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 inusual.
- **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 des acostumbrada
    - 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**