

## Patologías Asociadas al Calor

En todos los casos en los que la temperatura sea muy alta, haga mucho calor y Vd. tiene preguntas sobre su salud o la de una persona de su entorno, consulte a su médico.

### 1) Calambres por Calor

Calambres musculares (brazos, piernas, abdomen,...) sobre todo si se suda mucho durante la realización de actividad física importante.

#### En este caso:

- 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 y los niños son más sensibles. El calor favorece la aparición de síntomas.

Se reconocen 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:

- 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:**

- 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, recurrir a los servicios de urgencia rápidamente. Mientras se espera, situar a la persona a la sombra y refrescarla pulverizando agua fría y ventilando o bien dar una ducha o baño frío.