



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.