Comunidad de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

PROTÉJASE DEL CALOR. PROTEJA SU SALUD

EFECTOS DIRECTOS DEL CALOR:

- **Estrés por calor**
- **Agotamiento por calor (sed intensa, debilidad, mal estado general, ansiedad, mareos, dolor cabeza)**
- **Golpe de calor : temperatura cuerpo +40º C (delirio, convulsiones, coma). Situación GRAVE.**

EFECTOS INDIRECTOS DEL CALOR:

- **Descompensación de enfermedades crónicas**

PERSONAS MÁS VULNERABLES:

-Mayores (sobre todo > 80 años, que vivan solas....)
-Con demencias o trastornos cognitivos
-Alta hospitalaria reciente
-Menores (especialmente < 3 años)
-Con patologías crónicas
-Alcohólicas o situación de mendicidad
-Deportistas o quienes trabajan al aire libre

Si EMERGENCIA por CALOR, LLAMAR al 112

RECOMENDACIONES:

- Beber agua con frecuencia, incluso sin sed. EVITAR bebidas azucaradas, café, té, cola y alcohol.
- Comidas ligeras, frescas y sanas (ensaladas, gazpachos, frutas, verduras...)
- Bajar persianas y toldos, permanecer en lugares frescos, refrescarse con paños húmedos o duchándose.
- Usar ropa de colores claros, ligera, ponerse gorra o sombrero para salir, gafas de sol y crema de protección solar.
- Evitar salir o hacer esfuerzos al aire libre en las horas + calurosas.
- Ayudar a personas mayores solas; proteger a los bebés; no dejar a nadie en vehículos al sol.
- Si toma medicamentos y nota síntomas no habituales, consulte a su profesional médico o de enfermería.

http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud