



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD

OBJETO

El objeto de la presente información es dar a conocer cómo actuar en período estival, especialmente durante las olas de calor, a todos aquellos trabajadores de la UAH y especialmente a aquellos más sensibles bien por sus condiciones personales (personas mayores de 65 años, obesas, con enfermedades respiratorias y cardíacas, personas que toman medicamentos diuréticos, hipotensores, antidepresivos....) como por su exposición a condiciones ambientales extremas por el desarrollo de su actividad al aire libre y que realizan sobreesfuerzos físicos.

EFECTOS DEL CALOR



Nuestro organismo está compuesto de un 60% agua. La pérdida de agua y sales minerales por el sudor, si no se repone, produce síntomas como dolor de cabeza, mareos, debilidad muscular, calambres, náuseas y vómitos, incluso elevación de la temperatura corporal.

El calor puede producir desde irritaciones en la piel y calambres hasta un aumento de temperatura tal, que puede llevarnos incluso a la muerte si no recibimos atención médica urgente.

Los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal: se suda más, nuestras venas se dilatan...

Este esfuerzo es mayor:

- Durante una primera ola de calor: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando el calor continúa durante varios días o si los días y las noches son calientes.
- Cuando hay mucha humedad y no hay viento.

➡ Es importante reconocer los síntomas para actuar lo más rápidamente posible, y actuar sobre ellos:

1. **CALAMBRES:** Son contracturas musculares dolorosas que suelen aparecer cuando la persona suda mucha durante una actividad física intensa y repone agua, pero no sales minerales que también se pierden a través de la sudoración excesiva. Se producen especialmente en piernas, hombros y abdomen.



¿Qué hacer?

- Parar toda actividad y reposar temporalmente a la sombra.
- Evitar la actividad física intensa durante varias horas
- Beber abundante agua con sales (limonada alcalina) o bebidas isotónicas.
- Acudir al médico si estos síntomas persisten o se agravan.

2. **AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR:** Es un trastorno más grave que los calambres. Aparece cuando la sudoración es intensa y se prolonga durante algún tiempo, la pérdida de agua y sales da lugar a síntomas diversos como debilidad, cansancio, desvanecimiento, fatiga extrema, náuseas, vómitos, diarrea, calambres musculares y taquicardia, etc.

¿Qué hacer?

- Trasladar a la persona a un lugar fresco y a la sombra, tumbado con los pies levantados.
- Rehidratación con líquidos que contengan sales: suero oral, limonada alcalina (zumo de limón + bicarbonato + sal + azúcar) o bebidas isotónicas.
- Refrescar el cuerpo mediante compresas mojadas, especialmente en las zonas en las que el cuerpo realiza mayor intercambio de calor con el exterior que son los grandes pliegues y zonas más vascularizadas: cuello, pecho, axilas e ingles.
- Si las molestias son fuertes o persisten, no dude en consultar con el servicio sanitario.

3. **GOLPE DE CALOR:** Es el trastorno por calor menos frecuente pero el más grave. Es un problema grave, una urgencia médica, el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura que se incrementa rápidamente y puede alcanzar los 40,6°C. Los principales síntomas son: calor extremo, sequedad y enrojecimiento de la piel, dolor intenso de cabeza; taquicardia; respiración rápida y superficial; confusión y pérdida de conciencia; convulsiones; etc.

¿Qué hacer?

- Llamar al 112- Avisar al Servicio Médico, es una **urgencia** médica.
- Enfriar el cuerpo, colocar a la persona afectada en un lugar fresco, oscuro y refrescar el cuerpo con compresas mojadas, abanicar. Sin ayuda médica urgente, el desenlace puede ser fatal.
- Si está consciente, darle de beber abundante agua fresca a pequeños sorbos.



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- **Beber mucha agua**, incluso aunque no sienta sed, un vaso (200ml) cada 2 horas; su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, las alcohólicas, café, té o cola.
- **Baje las persianas evitando que el sol entre directamente**. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas.
- **Proteger la cabeza del sol**, usar sombrero, mejor si transpira, usar ropa holgada de tejidos ligeros y colores claros. Usar un calzado cómodo, fresco y que transpire. Utilice gafas de sol, gorra y crema protectora.
- **Descansar en lugares frescos y a la sombra**. Programar la actividad por etapas y con pausas suficientes para favorecer la recuperación y la hidratación.
- **Evitar las actividades en el exterior en las horas más calurosas del día**.
- **Hacer comidas ligeras evitando las comidas calientes y pesadas**. Aumente el consumo de ensaladas, verduras, gazpachos y frutas.
- **Ducharse o refrescarse a menudo**.
- **No permanecer mucho tiempo en un coche parado o sin aire acondicionado**, aunque las ventanillas estén abiertas.
- **Mantener o adquirir hábitos de vida saludable**, como es dormir las horas suficientes y una buena nutrición para aumentar el nivel de tolerancia al calor.
- **Si toma medicación**: consulte a su médico sobre medidas suplementarias que debe adoptar.
- **Si sospecha** que puede padecer algún síntoma importante o problema relacionado con el calor que no puede resolver por sí mismo, busque asistencia sanitaria.
- **Consulte el boletín meteorológico**, se contemplan tres situaciones: normalidad-verde, precaución- amarillo (tome medidas aquí indicadas) y alto riesgo-rojo (evite salir al exterior en las horas centrales del día).

Más información: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>