

COMO PROTEGER

NUESTRA SALUD ante una ola de calor

Efectos de exceso de Calor

- Calambres, por pérdida de sales
- Agotamiento: malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos sed intensa
- Deshidratación: decaimiento y sensación de postración
- Golpe de Calor: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40°, inestabilidad de andar, mareos pudiendo llegar a tener convulsiones y coma



¿Qué hacer ante una persona con un golpe de calor?

LLAME AL 112

Coloque al enfermo en un lugar a la sombra

Si está consciente, colóquele con la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua

Refrésquele con agua fría o hielo, sobre todo la cara y axilas. No le meta en la bañera para enfriarle

Si está inconsciente colóquele con la piernas flexionadas

Nunca de líquidos a una persona inconsciente



Cuidados de salud *ante una* **OLA DE CALOR**

Consejos para evitar sus efectos

Evitar salir de casa durante las horas centrales del día

Beba más líquidos sin esperar a tener sed

Evite las comidas copiosas y bebidas alcohólicas

Reduzca la actividad física

Descanse con frecuencia a la sombra

Use ropa ligera, holgada y de colores claros

Permanezca en espacios ventilados o acondicionados

Utilice las habitaciones más frescas de la casa

Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar

Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas de conservación

No deje a los niños ni ancianos en el interior de un coche con las ventanillas cerradas

Ayude a las personas con mayor riesgo de sufrir los efectos de calor



Colegio Profesional
de Diplomados de Enfermería



Ayuntamiento
de Salamanca

SI PRECISA AYUDA
llame al 112

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE A LOS PROFESIONALES SANITARIOS