



Ola de calor

¿Quiénes deben estar protegidos especialmente del calor?

- Las personas mayores, discapacitadas y los niños menores de 5 años.
- Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiopatía, obesidad, alcoholismo).
- Las personas que tomen alguna medicación habitualmente.
- Las personas que realizan trabajos físicos intensos o deporte al aire libre cuando hay temperaturas elevadas.
- Ante cualquier duda consulte a los profesionales sanitarios.

¿Qué efectos produce el 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 40º, inestabilidad al andar, mareos, pudiendo llegar a tener convulsiones y coma.

En casa:

- Mantenga las persianas bajadas y las ventanas abiertas.
- Tome duchas o baños de agua fría con frecuencia.
- Beba por lo menos 3 litros de agua por día. **Beba antes de tener sed.**
- Verifique con frecuencia la situación de niños y mayores.
- Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día.
- No tome comidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.

Fuera de casa:

- Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).
- Reduzca la actividad física, especialmente la realizada al aire libre en las horas centrales del día.
- Si tiene que hacer actividades en el exterior durante las horas de calor, no olvide descansar y protegerse del sol.
- Evite el alcohol y la cafeína debido a que pueden deshidratarlo.
- Use ropa de tejidos naturales, ligera, holgada y de colores claros. Protéjase con sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares.
- Si tiene que hacer un viaje largo no olvide descansar y refrescarse. Prevenga y lleve líquidos para hidratarse en suficiente cantidad para los ocupantes del vehículo.
- **Nunca deje a niños en el interior de un vehículo cerrado.**

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



Ayuntamiento
de **Ávila**

Del Rey · De los Leales · De los Caballeros



Emergencias: 112

Policía Local: 920 35 24 24
www.avila.es/emergencias

Bomberos: 920 211 080
[@EmergenciaAvila](https://twitter.com/EmergenciaAvila)

Protección Civil: 920 354 035
emergencias@ayuntavila.com

-
- Llame a emergencias sanitarias al 112.
 - Coloque al enfermo en un lugar a la sombra.
 - Quítele ropa para airearle.
 - Si está consciente, colóquelo 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 colóquelo tumbado de lado, con las piernas flexionadas.
 - Nunca de líquidos a una persona inconsciente.