



# Guía de actuación ante una “ola de calor”

## ¿Qué entendemos por “Ola de Calor”?

Se refiere a la situación de calor intenso, frecuentemente muy húmedo, que abarca a una extensa zona geográfica y que se mantiene durante varios días consecutivos.

## ¿Quiénes tienen más peligro cuando se produce una ola de calor?

- Los niños menores de cinco años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Personas muy obesas.
- Personas con una actividad que requiere bastante esfuerzo físico y en lugares con fuentes de calor.
- Personas enfermas o que tomen determinados medicamentos.

## ¿Qué se puede hacer en los días muy caluroso?

- **Tome abundantes líquidos**, especialmente si está haciendo un esfuerzo físico. Tenga en cuenta que las bebidas alcohólicas o con cafeína aumentan la pérdida de líquidos, por lo que son menos recomendables. Tampoco es recomendable, para la salud, tomar líquidos excesivamente fríos ni azucarados.
- **Aporte sales minerales a su cuerpo**, a través de las bebidas, para reemplazar las perdidas que se producen con el sudor. Las bebidas para deportistas pueden ser muy adecuadas. Si toma este tipo de bebidas o comidas saladas y tiene restringido el consumo de sal por su médico, consúltele antes.
- **Coma pequeñas cantidades de comida**, con frecuencia y preferiblemente ricas en frutas y verduras, reduciendo las ricas en proteínas como las carnes.
- **Use ropa apropiada**, la más adecuada es la fina, no apretada y que cubra la mayor superficie posible y de colores claros.
- **Protección para los rayos solares**, no tome el sol a las horas de más radiación solar, siempre con protección solar de factor 15 ó más, aplicándose la crema en las zonas expuestas, 30 minutos antes, incluso antes de salir de casa, y protéjase la cabeza.
- **Evite esfuerzos físicos innecesarios**, cuando esté haciendo mucho calor, comience de forma lenta el ejercicio y aumentelo de forma gradual. Si se encuentra cansado, mareado, confundido o le parece que vaya a desmayarse, interrumpa su actividad y descanse en lugar fresco o al menos a la sombra.
- **Utilice el aire acondicionado**, si dispone de él, sin reducir de forma excesiva la temperatura ambiental.
- **Planee las actividades** en la mañana o al atardecer cuando las temperaturas no son tan altas.
- **Vigile a los niños y ancianos**, a partir de los 65 años se empieza a perder capacidad de responder a los cambios de temperatura y también pueden tener alterada la percepción de la sed. Compruebe su estado y su ingesta de líquidos.

- **No deje nunca a los niños, personas mayores o animales domésticos en un coche** aparcado durante los periodos de intenso calor, tenga en cuenta que las zonas de sol cambian en poco tiempo.

## ¿Qué problemas pueden producirse en una ola de calor y como se puede tratar?

Cuando a causa del calor, el cuerpo ya no puede controlar su temperatura, se eleva rápidamente produciéndose lo que comúnmente se conoce como “Golpe de Calor”.

### Sus síntomas son:

- Temperatura elevada
- Piel roja, caliente y seca
- Pulso fuerte y acelerado
- Dolor palpitante de cabeza
- Mareo, náusea y confusión
- Puede llegar a la pérdida de conciencia

### Su tratamiento:

- Tratar de conseguir ayuda médica.
- Bajar la temperatura llevándolo a lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha.
- Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

## También se pueden producir “agotamiento por calor”

### Sus síntomas son:

- Piel fresca y húmeda
- Pulso rápido y débil
- Respiración acelerada y poco profunda

Sin tratamiento puede producirse un ataque cardíaco, especialmente si esta enfermo del corazón.

### Su tratamiento:

- El mismo que en el caso anterior, pudiendo tomar líquidos que no sean bebidas alcohólicas.

Otros problemas frecuentes, son los calambres, que se tratan con descanso y tomando zumos diluidos o bebidas para deportistas y las quemaduras solares, que se deben refrescar y consultar con su médico.

Recuerde que todos los consejos anteriores son de carácter general, las recomendaciones específicas para cada persona, se las puede facilitar su médico.

## Teléfonos de interés:

Centro de Información y Coordinación de Urgencias (CICU): 900 161 161  
Centro de Coordinación de Emergencias (CCE): 112

# Guia d'actuació davant d'una "onada de calor"

## Què entenem per "onada de calor"?

Es refereix a la situació de calor intensa, sovint molt humida, que afecta una zona geogràfica extensa i que es manté durant uns quants dies consecutius.

## Qui té més risc quan es produïx una onada de calor?

- Els xiquets menors de 5 anys.
- Les persones majors de 65 anys.
- Persones molt obeses.
- Persones amb una activitat que requereix prou esforç físic i en llocs amb fonts de calor.
- Persones malaltes o que prenguen determinats medicaments.

## Què es pot fer en els dies molt calorosos?

- **Bega molts líquids**, especialment si està fent un esforç físic. Tinga en compte que les begudes alcohòliques o amb cafeïna augmenten la pèrdua de líquids i, per tant, no són recomanables. Tampoc és recomanable, per a la salut, prendre líquids excessivament freds o ensucrats.
- **Aporte sals minerals al seu cos**, a través de les begudes, per a reemplaçar les pèrdues que es produïxen amb la suor. Les begudes per a esportistes poden ser molt adequades. Si pren este tipus de begudes o menjars salats i té restringit el consum de sal pel seu metge, consulte-li abans.
- **Menge quantitats de menjar xicotetes**, amb freqüència i preferentment riques en fruita i verdura, i reduïska les riques en proteïnes com la carn.
- **Use roba apropiada**, és més adequat que siga fina i, no ajustada, que cobrisca la major superfície possible i de colors clars.
- **Use protecció per als rajos solars**, no prenga el sol a les hores de més radiació solar, faça-ho sempre amb protecció solar de factor 15 o més. Aplique's la crema en les zones exposades, 30 minuts abans, fins i tot abans d'eixir de casa, i protegisca's el cap.
- **Evite esforços físics innecessaris** quan estiga fent molta calor, comence de forma lenta l'exercici i augmente'l de forma gradual. Si es troba cansat, marejat, confós o li pareix que pot desmaiar-se, interrompa l'activitat i descanse en un lloc fresc o, com a mínim, a l'ombra.
- **Utilitze l'aire condicionat** si en té, sense reduir la temperatura ambiental de forma excessiva.
- **Planege les activitats** per al mati o a poqueta nit, quan les temperatures no són tan altes.
- **Vigile els xiquets i els ancians**. A partir dels 65 anys es comença a perdre capacitat de respondre als canvis de temperatura, i també poden tindre alterada la percepció de la set. Comprove el seu estat i la seua ingesta de líquids.

- **No deixe mai que els xiquets, les persones majors o els animals domèstics estiguen en un cotxe** aparcat durant els períodes de calor intensa, tinga en compte que les zones de sol canvien en poc de temps.

## Quins problemes poden produir-se en una onada de calor i com es poden tractar?

Quan, a causa de la calor, el cos ja no pot controlar la seua temperatura, s'eleva ràpidament i es produïx el que comunment es coneix com un colp de calor.

### Els símptomes són:

- Temperatura elevada
- Pell roja, calenta i seca
- Pols fort i accelerat
- Mal de cap palpitant
- Mareig nàusea i confusió
- Pot arribar a pèrdua de consciència.

### El tractament:

- Tractar d'aconseguir ajuda mèdica.
- Abaixar la temperatura portant a la persona afectada a un lloc fresc i aplicant-li aigua amb draps o una dutxa.
- Si està inconscient i vomita, incline-li el cap i mantinga lliures les vies aèries.

## També es pot produir "esgotament per calor"

### Els símptomes són:

- Pell fresca i humida
- Pols ràpid i dèbil
- Respiració accelerada i poc profunda

Sense tractament, pot produir-se un atac cardíac, especialment si la persona afectada està malalta del cor.

### El tractament:

- El mateix que en el cas anterior, i es poden prendre líquids que no siguen begudes alcohòliques.

Altres problemes freqüents són les rampes, que es tracten amb descans i prenent sucus diluïts o begudes per a esportistes, i les cremades solars, que s'han de refrescar i consultar amb un metge.

Recorde que tots els consells anteriors són de caràcter general, les recomanacions específiques per a cada persona li les pot facilitar el seu metge.

## Telèfons d'interés:

**Centre d'informació i Coordinació d'Urgències (CICU): 900 161 161**  
**Centre de coordinació d'Emergències (CCE): 112**