

# 08 APRENDER A CONVIVIR CON EL CALOR

Más de 13.000 personas murieron en España entre los años 2000 y 2009 por las olas de calor. Con el termómetro marcando máximos históricos cada verano, prácticamente todas las comunidades autónomas han creado **protocolos de actuación** para prevenir los problemas de salud y la mortalidad asociados a las altas temperaturas, especialmente entre las personas más vulnerables. En estos protocolos se tiene en cuenta algo importante: la mortalidad no se dispara a la misma temperatura en todas partes. En Córdoba, la alarma salta al alcanzar los 40 °C, por encima de los 38 °C se dispara en Ciudad Real ¡y al llegar a los 26 °C en A Coruña! Reconocer los síntomas de las principales alteraciones provocadas por el calor es es muy importante para actuar con rapidez y eficacia:

## AGOTAMIENTO POR CALOR

### Principales síntomas:

debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...

### ¿QUÉ SE DEBE HACER?

- Descansar en lugar fresco.
- Beber zumos o bebidas deportivas diluidas en agua.
- Consultar al médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

## GOLPE DE CALOR

**Sin ayuda médica urgente, ¡un golpe de calor puede ser fatal!**

**Principales síntomas:** calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

### ¿QUÉ SE DEBE HACER?

- Llamar a urgencias.
- Mientras se espera, permanecer en una habitación oscura y enfriar el cuerpo con paños de agua fría o darse un baño o ducha fría.

## RECOMENDACIONES GENERALES ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS:

- **Beber sin esperar a tener sed** (especialmente niños y ancianos). Evitar bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- **Hacer comidas ligeras y frescas**, que ayuden a reponer sales (ensaladas, sopas frías, verduras y frutas)
- **Proteger la vivienda del sol**. Toldos o persianas son medidas eficaces para evitar el recalentamiento del hogar, que podemos complementar con un buen ventilador.
- En el exterior, **usar ropa ligera** y de color claro, **sombrero** o **gorra** y **calzado fresco** que transpire.
- **Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica**. Consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar.

**Fuente:** Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Instituto de Salud Carlos III.