

Calor extremo y Salud

Las temperaturas extremas tienen un efecto importante sobre la salud de las personas.

Hay colectivos de personas que son especialmente vulnerables a las temperaturas altas y extremas.



Personas más vulnerables a las altas temperaturas

Las personas mayores frágiles, principalmente mayores de 80 años y especialmente las que:

- * Viven solas, o con un cónyuge muy mayor o enfermo, o con escaso apoyo familiar.
- * Tienen demencia o problemas cognitivos.
- * Padecen enfermedad crónica o se encuentran en situación de dependencia.
- * Han sido dados de alta en el hospital recientemente.
- * Viven en los últimos pisos de viviendas sin ascensor, y sin aire acondicionado.
- * Con nivel socio-económico bajo.

Personas con enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, diabetes, enfermedad mental, alcoholismo.

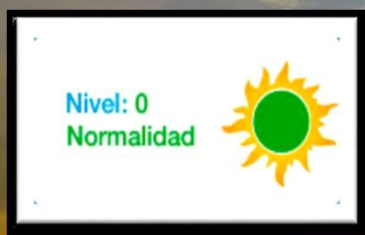
Uso de determinados fármacos: antidepresivos, diuréticos, antiarrítmicos...

Los niños y niñas, sobre todo los más pequeños.

Personas sin hogar.

Deportistas y trabajadores al aire libre.

En la Comunidad de Madrid, se establecen 3 niveles para medir el riesgo por altas temperaturas



Día en curso y los 4 siguientes no superan los 36,5° C



Día en curso o 1 de los 4 siguientes la temperatura es más elevada de 36,5° C y no supera los 38,5° C



Día en curso o alguno de los 4 siguientes se supera los 38,5° C o temperaturas superiores a 36,5° C cuatro días consecutivos

Si está interesado en recibir el boletín de información sobre Olas de Calor*:
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/boletin-informacion-olas-calor>

Teléfono gratuito de información: **900 102 112**

*Activo desde 1 de junio

Cómo protegerse y prevenir los efectos en la salud del calor extremo

Beba agua con frecuencia y evite el consumo de alcohol y de bebidas azucaradas. Ayude a que mayores y niños tomen agua para prevenir la deshidratación.

Mantenga la vivienda fresca: ventile en las primeras horas de la mañana y proteja el interior del calor y del sol (ponga persianas, cortinas...)

Use ropa holgada y fresca

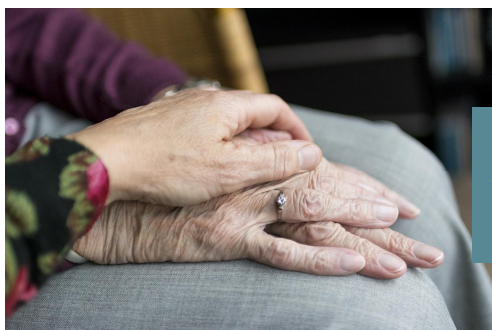
Cuando salga a la calle, protéjase del sol con gorra o sombrero, gafas de sol y utilice crema de protección solar.

Si toma medicamentos, manténgalos en un lugar fresco y consulte con profesionales sanitarios para saber si tiene que tomar precauciones adicionales.



No salga a la calle ni haga ejercicio intenso en las horas centrales del día. Procure refrescarse con frecuencia.

NO DEJE A LOS NIÑOS SOLOS EN EL COCHE BAJO NINGÚN CONCEPTO, NI AL SOL NI A LA SOMBRA.



Esté pendiente de las personas mayores cercanas: familia, vecinos..., interesándose por su salud y estado, y buscando ayuda cuando sea necesario.

Golpe de calor

Causas

Exposición a ambiente muy caluroso.
Actividad extenuante.

Señales de alarma

Temperatura del cuerpo muy alta, superior a 40° C.
Piel caliente y seca, enrojecida y sin sudor.
Respiración y ritmo cardíaco acelerado.
Dolor de cabeza, sed intensa, náuseas o somnolencia.
Confusión, agitación, dificultad para hablar, irritabilidad, convulsiones o pérdida de conciencia.

¿Qué hacer?

- mantener a la persona a la sombra, en sitio fresco y ventilado.
- solicitar ayuda al 112 o servicio sanitario;
- refrescar el cuerpo con toallas húmedas o cualquier otro método disponible;
- si está consciente, dar de beber agua o bebida isotónica.



Más información:

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

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