



Información importante para cuando hace mucho calor

Cuando hace mucho calor
puedes sufrir un golpe de calor.

En este documento te explicamos:

- Síntomas de un golpe de calor.
- Qué puedes hacer
si sufres un golpe de calor.
- Consejos para evitarlo.

Síntomas de un golpe de calor:

- Dolor de cabeza o mareo.
- Sentirte confundido.
- No tener hambre.
- Sudar mucho.
- Tener la piel roja, caliente o muy seca.
- Tener mucha sed.
- Respirar muy rápido.
- Tener el pulso más acelerado de lo normal.
- Tener 37 grados de fiebre o más.
- Tener calambres en las piernas, brazos
o en el estómago.

Qué puedes hacer

si sufres un golpe de calor:

- Tienes que ir rápido
a un sitio que esté fresco.
- Bebe agua.
- Pide ayuda a otra persona o llama al 112:
 - Si te mareas.
 - Si te sientes débil o ansioso.
 - Si tienes mucha sed
o dolor de cabeza.

Consejos para evitar un golpe de calor:

- Protégete del sol.
- Intenta que tu casa esté fresca.
- Bebe agua cada poco tiempo.
- No comas mucha cantidad de comida y come sano.
- Viste con ropa ligera.
- No hagas esfuerzos físicos si no es necesario.
- No bebas mucho alcohol, cafeína o refrescos.
- Tienes que estar en contacto con tu familia y amigos por si tienes algún problema.
- No dejes a niños y niñas o a mascotas solas dentro del coche.
- Cuando los niños y niñas tienen golpes de calor pueden tener más sueño.

Cómo proteger a las personas mayores:

Las personas mayores tienen más riesgo de sufrir un golpe de calor.

Para evitarlo, tenemos que cuidar de ellas.

Tienes que comprobar:

- Que recibe llamadas o que alguien le visita a diario.
- Que tiene cortinas o persianas en casa para protegerse del sol.
- Qué su casa está fresca y no está a más de 25 grados.
- Que funciona su frigorífico.
- Que tiene agua para beber.
- Que lleva ropa ligera.
- Que come bien.
- Que tiene un teléfono para que le puedan llamar y para poder hacer llamadas.
- Que tiene teléfonos de contacto para poder llamar a otras personas si necesita algo.
- Que conoce los consejos para evitar que le dé un golpe de calor.
Si no los conoce, explícaselos tú.

Además,
si conoces a alguna persona mayor que vive sola es importante que la llames de vez en cuando y le preguntes qué tal está.