

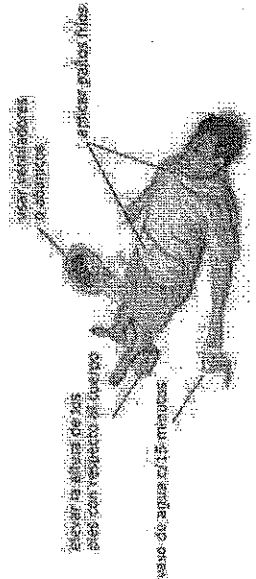
- No es aconsejable comer o beber alimentos muy fríos pues la sensación de sed se atenúa más rápido
- Si la persona come poco o menos que de costumbre, los aportes de líquidos de los alimentos debe compensarse con una mayor hidratación
- El aumento de la temperatura corporal requiere más hidratación. Aproximadamente medio litro más por grado.

Para los niños

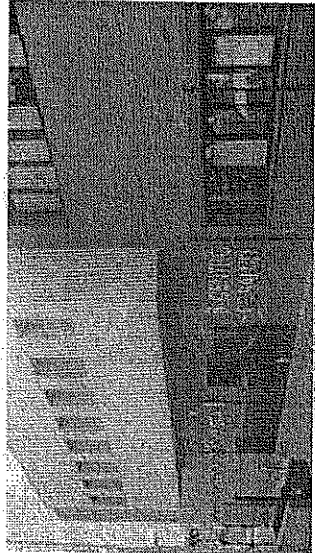
- Ofrecer agua fresca frecuentemente a todas las horas del día sin esperar a que manifiesten sed
- Por la noche ofrecerle agua cuando se despierte
- Priorizar los frutos fresco o en compota
- Ofrecer yogures cuando ya puedan tomarlos en la dieta y no exista contraindicación

Si observa que una persona padece un golpe de calor llame al 112. Mientras tanto:

- Llevar a la persona a un lugar fresco
- Hacer que beba si está consciente.
- Quitar la ropa
- Rociar su cuerpo con agua fresca o poner sábanas húmedas
- Provocar corrientes de aire

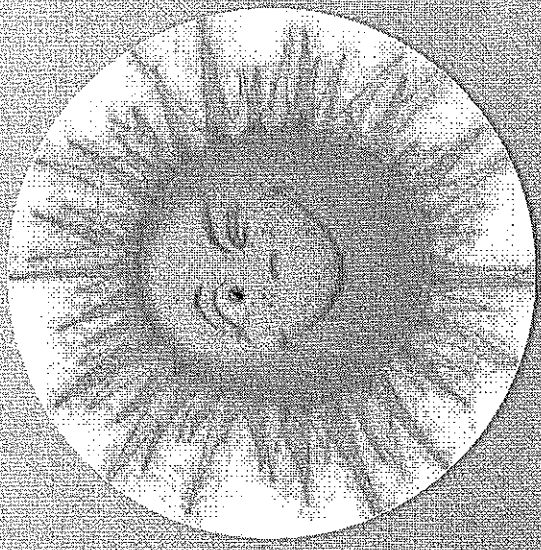


ÁREA INTEGRADA DE
GUADALAJARA
CEDT de Azuquerra de Henares
C/Progreso 1, 19200 - Azuquerra de Henares



RECOMENDACIONES INDIVIDUALES

- Luis Miguel Alonso Calvente
- Iván Aparicio de las Heras
- Pilar Blanco Pérez
- Montse Burgos López
- Aurora Castro Correro
- Evangelina Encuentra Sanromá
- Paloma Llorente Domingo



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL GOLPE DE CALOR

AREA INTEGRADA DE
GUADALAJARA

CEDT de Azuquerra de Henares



¿Qué es un golpe de calor?

El golpe de calor aparece cuando el organismo no puede controlar su temperatura y ésta sube rápidamente. Se reconoce por:

- Piel roja, caliente y seca
- Dolor de cabeza, náuseas, somnolencia, y sed intensa.
- Confusión, convulsiones y pérdida de consciencia
- Una agresividad no habitual

¿Quién tiene más riesgo de sufrir un golpe de calor?

- Personas mayores de 65 años, especialmente los encamados
- Las personas que tienen enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, EPOC, insuficiencia renal, deterioro cognitivo (Parkinson, Alzheimer) y personas con enfermedades psiquiátricas
- Los niños menores de cuatro años, especialmente los menores de 1 año
- Los trabajadores y deportistas que pasan varias horas en exteriores y en ambientes muy calurosos, sobre todo si hacen esfuerzos importantes

Síntomas de alerta

- Calambres musculares en brazos, piernas y abdomen
 - Agotamiento por calor, que puede manifestarse como aturdimiento, debilidad e insomnio inhabitual.
- En estos casos es preciso dejar toda actividad durante varias horas, refrescarse y descansar en un lugar fresco. Además, beber abundante agua o zumos de frutas naturales.

¿Qué hacer cuando las temperaturas son muy elevadas?

Protéjase del calor

- Evite salir a la calle y las actividades físicas más intensas como ejercicio, bricolaje, etc. en las horas más calurosas del día.
- Si tiene que salir, procure caminar por la sombra, protéjase la cabeza con gorras o sombreros de paja, lleve ropa ligera, preferiblemente de fibras naturales como algodón o lino y de colores claros. Utilice sandalias o calzado abierto y proteja sus ojos con gafas de sol adecuadas.
- Cierre las ventanas durante el día, especialmente aquellas expuestas al sol y aproveche para ventilar las horas más frescas
- En situaciones de extremo calor reduzca las fuentes de calor doméstico como cocinas, electrodomésticos no imprescindibles.
- Para evitar la sequedad del ambiente en el domicilio, coloque recipientes de agua en las habitaciones.

Refresquese

- Permanezca en su domicilio en las habitaciones más frescas
- Si esto no es posible acérquese a un lugar climatizado; biblioteca, centro comercial, centros de la tercera edad, que se encuentren próximos a su domicilio
- Dúchese o báñese varias veces al día para que su cuerpo se mantenga fresco. También puede humedecer sus ropas o utilizar paños húmedos

- No dejar a nadie en un vehículo cerrado y estacionado y menos en las horas centrales del día

Beba líquidos y coma fruta y verdura con frecuencia

- Beba bastante agua y con frecuencia, al menos 2 litros diarios aunque no tenga sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado
- No consuma nada de alcohol, pues altera la respuesta al calor y favorece la deshidratación. Evite las bebidas excitantes como café, té, refrescos de cola y las bebidas muy azucaradas porque aumentan la eliminación de líquidos. Procure no beber líquidos excesivamente fríos
- No tome comidas calientes, copiosas y de digestión lenta. Aumente el consumo de frutas y verduras de temporada.

Como adaptar la alimentación a las altas temperaturas.

Todas las personas dependientes, mayores, lactantes, menores de tres años, están particularmente expuestas a la deshidratación y al golpe de calor con temperaturas elevadas. Se proponen consejos de consumo alimentario para evitar la pérdida de líquidos. Es preciso beber líquidos de manera suficiente pero evitando el exceso.

Para personas mayores

- Beber como mínimo 1,5 litros de líquido, anticipándose a la sed incluso en problemas de incontinencia.
- Para que el aporte líquido sea más variado tomar infusiones, gazpachos, compota de fruta, gelatinas, sorbetes helados, yogures, frutas ricas en agua