

GOLPE DE CALOR

El golpe de calor consiste en una elevación excesiva de la temperatura corporal debida a la exposición a altas temperaturas. La **exposición a temperaturas elevadas** puede producir una pérdida de agua y de sales minerales que **alteran el sistema de regulación térmica** de nuestro cuerpo. Como consecuencia, se produce un **sobrecalentamiento**.

¿A quiénes les afecta?

Todos estamos en riesgo, pero principalmente:

NIÑOS

ANCIANOS

EMBARAZADAS



¿Cuáles son los síntomas?

FIEBRE ALTA

DOLOR DE CABEZA

MAREO Y NÁUSEAS

PIEL ENROJECIDA



AGOTAMIENTO

PULSO ACELERADO

PÉRDIDA DE CONSCIENCIA

¿Cómo podemos prevenirlo?

- * Evita la exposición al sol en las horas de más calor.
- * Usa ropa adecuada, recomendable utilizar ropa transpirable, ligera, holgada y de colores claros.
- * No olvides **proteger la cabeza de los niños** con un gorro ligero.
- * Aplicar **protección solar** siempre que estén expuestos al sol.
- * Controlar el tiempo de exposición.
- * **Bebe suficiente agua y refréscate.**
- * **No dejes a los niños solos en el coche bajo ningún concepto**, ni al sol, ni a la sombra, aunque se dejen las ventanillas abiertas. Los vehículos en el verano pueden alcanzar en su interior temperaturas muy elevadas.

¿Cómo actuar en un golpe de calor?

- * Coloca al niño a la sombra, en un **sitio fresco y ventilado**.
- * **Afloja la ropa** y quita las prendas innecesarias.
- * Coloca **compresas de agua fría** (no hielo) en la cabeza, cara, cuello, nuca y pecho.
- * No sumerjas al menor en agua helada.
- * Si el niño está **consciente** y sin vómitos, dale de **beber agua fría** o una bebida isotónica.
- * **Traslada al niño al hospital** lo antes posible, para que sea valorado.
- * Si está **inconsciente**, avisa al **112**, **si respira coloca en posición lateral de seguridad**.
- * Si está **inconsciente**, avisa al **112** y **si NO respira** inicia reanimación cardiopulmonar (30 compresiones/2 respiraciones).



Fuente: Asociación Española de Pediatría

Departamento de Enfermería Escolar
Redvital Salud

Cuidamos de lo que más te importa, **su salud.**

