



¡¡ATENCIÓN!!

Una persona que sufre un golpe de calor, se encuentra en una situación grave y requiere ayuda inmediatamente.

Llame cuanto antes al 112.

PIDA INFORMACIÓN Y CONSEJO EN SU CENTRO DE SALUD

En caso de que esté tomando algún medicamento, o si nota síntomas no habituales o que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.

Centro Norte: 91 845 37 11

Centro Sur: 91 845 12 12

PIDA AYUDA Y AYUDE A LOS DEMÁS

Pida ayuda a un pariente o a un vecino, si se nota indispuesto por el calor. Si tiene más de 65 años y vive solo contacte con los Servicios Sociales del Ayuntamiento para solicitar teleasistencia o la tarjeta amiga del mayor que le proporcionará cobertura 24 horas al día.

Centro de Mayores: 91 846 71 80

Tarjeta amiga del Mayor: 900 214 296

Cruz Roja: 900 222 299

Atención al ciudadano: 012



CONCEJALÍA DE SANIDAD
Ayuntamiento de
Colmenar Viejo

INFORMACIÓN ante la

OLA DE CALOR



CONCEJALÍA DE SANIDAD
Ayuntamiento de
Colmenar Viejo

INFORMACIÓN ante la

OLA DE CALOR

Protéjase del calor

No salga a la calle en las horas más calurosas del día. No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor. Si tiene que salir permanezca a ser posible en sombra.

Si puede elegir, opte por la mañana temprano o las últimas horas de la tarde. Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra y vístase con ropa ligera de colores claros.

Refréscuese

Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa en la sala más fresca.

Si en su domicilio no hay un sitio fresco o con aire acondicionado acérquese, al menos durante dos o tres horas, a un centro refrigerado, cercano a su domicilio.

Dúchese frecuentemente durante el día o refréscuese con paños húmedos.

Beba líquidos y coma con frecuencia

Beba bastante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed. Esta recomendación es la más importante. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Puede utilizar si lo prefiere, bebidas isotónicas para deportistas.

No consuma nada de alcohol, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación. Evite las bebidas con cafeína o muy azucaradas porque aumentan la eliminación de líquidos. Evite beber líquidos excesivamente fríos.

Evite las comidas calientes, copiosas y de digestión lenta. Aumente el consumo de frutas de verano y verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.

¿Qué es un GOLPE DE CALOR?

El riesgo más grave de una exposición prolongada al calor es el denominado golpe de calor que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato. Se reconoce por:

- La temperatura del cuerpo, que puede ser muy alta, hasta de 40°C.
- Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor)
- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- Confusión, convulsiones y pérdida de consciencia.

En espera de que llegue el servicio de urgencias, refrésquele rápidamente el cuerpo mediante sábanas mojadas, abanicos o cualquier otro método. Mantenga a la persona tendida y continúe refrescándole el cuerpo de la forma que sea posible.

Otras situaciones

Existen situaciones de agotamiento por calor y/o aparición de calambres que requieren también de cuidados de rehidratación.

En estos casos es necesario cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo. Y si los síntomas se agravan, consulte con su Centro de Salud o llame al 112.

Recordar también que los deportistas, trabajadores manuales expuestos al calor, lactantes y las personas mayores son muy sensibles a los golpes de calor.