



Información da
Dirección Xeral de Saúde Pública

a saúde durante as vagas de calor la salud durante las olas de calor

XUNTA DE GALICIA

¿COMO AFECTA Á SAÚDE?

A gravidade dos trastornos producidos polo exceso de calor vai dende os leves, como as cambras ou o esgotamento, ata a forma máis grave, que é o golpe de calor.



¿CÓMO AFECTA A LA SALUD?

La gravedad de los trastornos producidos por el exceso de calor va desde los leves como calambres, agotamiento, hasta la forma más grave que es el golpe de calor.

Son espasmos dolorosos dos músculos voluntarios do abdome e das extremidades, debidos á perda de sales e electrólitos. Prodúcese cando se súa moito, habitualmente durante unha actividade física intensa.

**cambras
musculares en
pernas, abdome
ou brazos**

**calambres
musculares en
piernas, abdomen
o brazos**

Son espasmos dolorosos de los músculos voluntarios del abdomen y de las extremidades debido a la pérdida de sales y electrolitos. Se produce cuando se suda mucho, habitualmente durante una actividad física intensa.

É unha reacción sistémica secundaria á exposición prolongada á calor, con perda de auga e sales.

**esgotamento
pola calor**

**agotamiento
por el calor**

Es una reacción sistémica secundaria a la exposición prolongada al calor con pérdida de agua y sales.

Os síntomas e sinais de alerta son: sudación excesiva, pel fría, pálida e húmida, sede intensa, cefalea, vertixe, cansazo, cambras, pulso débil e rápido, respiración rápida e superficial, debido á perda de líquidos e sales e a alteracións do sistema nervioso central.

Los síntomas y señales de alerta son: sudación excesiva, piel fría, pálida y húmeda, sed intensa, cefalea, vértigo, cansancio, calambres, pulso débil y rápido, respiración rápida y superficial, debido a la pérdida de líquidos y sales y a alteraciones del sistema nervioso central.

Aparece cando o organismo perde o control da temperatura corporal que sobe por encima dos 39° C, provocando dano nas estruturas celulares e no sistema termorregulador, cun alto risco de mortalidade. O golpe de calor pode ou non asociarse ao exercicio.

golpe de calor

golpe de calor

Aparece cuando el organismo pierde el control de la temperatura corporal que sube por encima de los 39°C, provocando daño en las estructuras celulares y en el sistema termorregulador, con un alto riesgo de mortalidad. El golpe de calor puede o no asociarse al ejercicio.

Os síntomas son: redución ou cese da sudación (síntoma precoz), cefalea, mareo, confusión, taquicardia, pel quente e seca, inconsciencia e convulsións.

Los síntomas son: redución o cese de la sudación (síntoma precoz), cefalea, mareo, confusión, taquicardia, piel caliente y seca, inconsciencia y convulsiones.

¿QUE HACER NOS CASOS DE ESGOTAMIENTO OU GOLPE DE CALOR?

Mientras chega o servizo médico

Solicitar axuda médica urxente: chame ao teléfono 061

Baixar a temperatura:

Trasladar o afectado á sombra, a lugar fresco e tranquilo.
Arrefriarlle o corpo: afrouxar ou sacar a roupa, mollar con
auga fresca e abanar.

Hidratar, sempre que estea consciente:

Darlle de beber auga fresca ou bebidas minerais, en grolos
pequenos.

Se está inconsciente

Deitalo de lado coas pernas flexionadas.
Nunca lle ofrezca líquidos.

¿QUÉ HACER EN LOS CASOS DE AGOTAMIENTO O GOLPE DE CALOR?

Mientras llega el servicio médico

Solicitar ayuda médica urgente: Llame al teléfono 061

Bajar la temperatura:

Trasladar al afectado a la sombra, a lugar fresco y tranquilo.
Enfriarle el cuerpo: aflojar o sacar la ropa, mojar con agua
fresca, y abanicar.

Hidratar, siempre que este consciente:

Darle de beber agua fresca o bebidas minerales, en sorbos
pequeños.

Si está inconsciente

Acostarlo de lado con las piernas flexionadas.
Nunca le ofrezca líquidos.



¿QUE PERSONAS SON MÁIS VULNERABLES?

As de idade avanzada, discapacitados e nenos menores de 5 anos, en especial os lactantes.

As que padecen enfermidades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiopatía, obesidade, alcoholismo).

As que tomen algunha medicación habitualmente.

As que realicen traballos físicos intensos ou deporte ao aire libre, cando haxa temperaturas elevadas.



¿QUÉ PERSONAS SON MÁIS VULNERABLES?

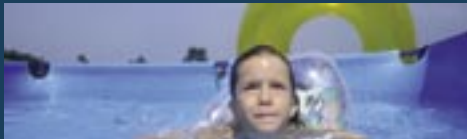
Las de edad avanzada, discapacitados y niños menores de 5 años, en especial los lactantes.

Las que padecen enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiopatía, obesidad, alcoholismo).

Las que tomen alguna medicación habitualmente.

Las que realicen trabajos físicos intensos o deporte al aire libre cuando haya temperaturas elevadas.

¿ COMO PROTEXERSE?



Beba máis líquidos, sen esperar a ter sede, sobre todo auga e zumes de froita lixeiramente fríos. Evite bebidas quentes, alcohólicas, café, té ou cola e as moi azucaradas.

Coma verduras e froitas e evite comidas copiosas; coma menos cantidade e máis veces ao día.

Manteña os alimentos no frigorífico e vixíe sempre as medidas hixiénicas.

Use roupa de tecidos naturais, lixeira e folgada, de cores claras, sombreiro, lentes de sol e cremas protectoras solares. Use calzado fresco, cómodo e que transpire.

Permaneza en espazos ventilados ou acondicionados. Utilice as habitacións máis frescas da vivenda. Durante o día baixe as persianas e peche as xanelas, ábraas pola noite para ventilar.

Evite as actividades nas horas máis calorosas. Reduza a actividade física. Procure estar á sombra. Cando estacione o coche, non deixe no interior nenos nin anciáns coas xanelas pechadas.

Alimentación

Vestimenta

No interior de edificios

No exterior

¿ CÓMO PROTEGERSE?

Alimentación

Vestimenta

En el interior de edificios

En el exterior

Beba más líquidos, sin esperar a tener sed, sobre todo agua y zumos de fruta ligeramente fríos. Evite bebidas calientes, alcohólicas, café, té y cola y las muy azucaradas.

Coma verduras y frutas, evitando comidas copiosas, coma menos cantidad y más veces al día.

Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas.

Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares. Use calzado fresco, cómodo y que transpire.

Permanezca en espacios ventilados o acondicionados. Utilice las habitaciones más frescas de la vivienda. Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas, ábralas por la noche para ventilar.

Evite las actividades en las horas más calurosas. Reduzca la actividad física. Procure estar a la sombra. Cuando estacione el coche no deje en el interior a niños ni a ancianos con las ventanillas cerradas.



a saúde durante as vagas de calor



Información da Dirección Xeral de Saúde Pública

la salud durante las olas de calor

TELÉFONOS DE INTERESE

Urxencias sanitarias_ 061

Protección Civil_ 112

Delegacións prov. da Consellería de Sanidade_ A Coruña: 981 185861

Lugo: 982 294126

Ourense: 988 386371

Pontevedra: 986 805861



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública



Galicia
camiños de
concordia