



# PATOLOGIAS POR CALOR

MEDICOS/AS EOE<sub>s</sub> ALMERIA

Las olas de calor y las temperaturas externas pueden ocasionar dos tipos de patologías:

- **INSOLACION**
- **GOLPE DE CALOR**

➤ **INSOLACION:** Elevación de la temperatura corporal por exposición directa al sol

➤ **GOLPE DE CALOR:** Elevación de la temperatura corporal por exposición prolongada a altas temperaturas y humedad o esfuerzos físicos intensos con alta temperatura

## ALUMNADO CON MAYOR RIESGO

- Niños/as menores de cinco años
- Niños/as con enfermedades crónicas
- Niños/as con fiebre por otra causa
- Niños/as con diarrea
- Niños/as con obesidad o desnutrición
- Niños/as con piel quemada por el sol

## COMO PREVENIR

- Beber abundante agua
- Reducir la actividad física en las horas de mas calor
- Incentivar comidas ligeras y frescas como fruta
- Evitar la exposición al sol entre las 11 y 18 horas
- Recomendar a los padres que les pongan ropas ligeras de color claro y de algodón
- Proponer juegos mas tranquilos
- Procurar mantenerse en sombras
- Utilizar Protectores solares FPS superior a 30
- Recomendar utilizar gorras o sombreros

# SINTOMAS

## INSOLACION

- Sudoración excesiva
- Cara congestionada
- Sensación de calor sofocante
- Sed intensa
- Calambres musculares intermitentes
- Agotamiento , cansancio, debilidad
- Dolor de cabeza
- Dolor de estomago
- Irritabilidad
- Mareos o desmayo

## GOLPE DE CALOR

- Temperatura corporal por encima de 39°
- Piel roja caliente y seca
- Respiración y frecuencia cardiaca elevada
- Dolor pulsátil de cabeza
- Alteración del estado mental y del comportamiento
  - vertigos
  - mareos
  - desorientación
  - Delirios
  - confusión
  - perdida de conocimiento

## COMO ACTUAR

- Nunca dejar sola a la persona.
- Trasladar a un lugar de sombra y lo mas fresco posible.
- Quitar la ropa innecesaria.
- Administrar compresas de agua fría en frente, cuello, piernas.
- Dar de beber agua fría y/o bebidas isotónicas a pequeños sorbos.
- No dar medicamentos para bajar la fiebre
- Si empeora avisar a servicio de emergencias.
- **En el golpe de calor siempre se avisara al servicio de emergencias**
- Si hay sensación de mareo colocar en decúbito prono y flexionar las piernas
- Si hay perdida de conocimiento pero respira colocar en posición lateral de seguridad PLS
- Si deja de respirar iniciar maniobras de RCP



## AL LLAMAR A EMERGENCIAS

- Identificarse
- Si se llama desde un móvil no colgar hasta que nos lo indiquen
- Dar dirección completa
- Explicar la situación
- Abrir puertas para facilitar el acceso del equipo

# Golpe de Calor

## ¿QUÉ ES?

Es el aumento de la temperatura corporal causado por una exposición prolongada al sol o la estada en ambientes calurosos o con poca ventilación

## SÍNTOMAS



Temperatura mayor a 39° C (medida en la axila)



Sudoración excesiva y posterior falta de sudoración



Piel seca y enrojecida



Ritmo cardíaco y pulso acelerado



Dolores de cabeza o convulsiones



Dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos



Agotamiento, cansancio o debilidad

18° a 24° C  
temperatura ambiente óptima para el organismo

## COMO PREVENIRLO



Hidratarse Mucho



Vestir ropa ligera, de color claro y algodón



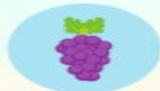
Usar protector solar



Protegerse del Sol



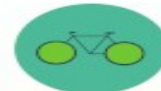
Usar lentes de sol



Alimentarse con frutas y verduras



Permanecer en lugares frescos y ventilados



Reducir actividad física en días cálidos



Evitar consumo de alcohol, cafeína o azúcar

## TODOS podemos padecer un GOLPE DE CALOR. Los más VULNERABLES son:



Bebés y niños



Personas con discapacidad física o psíquica



Personas con enfermedades crónicas



Trabajadores con exposición al sol o ambientes calurosos



Personas mayores



EL GOLPE DE CALOR puede ser de extrema GRAVEDAD, ante los primeros síntomas no demore en consultar al médico o acercarse al centro de salud

Aunque hacemos referencia al entorno escolar estas situaciones pueden aparecer en cualquier persona, por eso son también personal de riesgo:

- Embarazadas
- Personas con enfermedades crónicas
- Mayores de sesenta y cinco años

Las formas de prevención y actuación son las mismas que hemos visto en el entorno escolar



**MUCHAS GRACIAS**