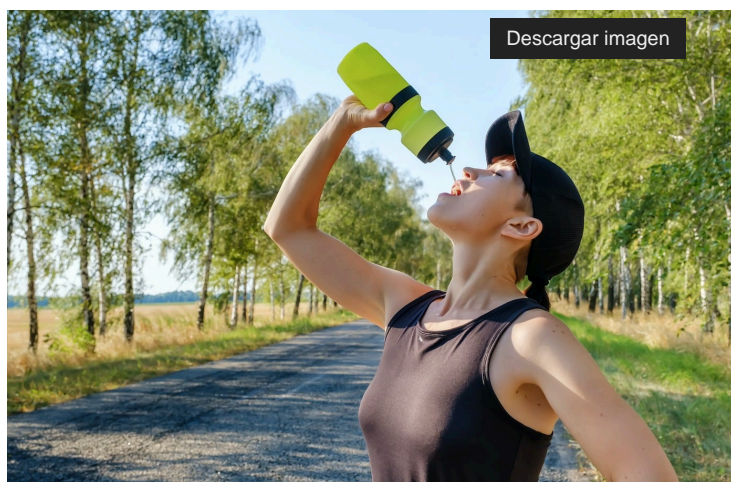


## ¿Cómo actuar ante la sospecha de un golpe de calor?



El **verano** incita a la práctica deportiva al aire libre, deportes en el mar, la playa y la montaña son excelentes, siempre teniendo en cuenta las características individuales como edad, condición física, patología previa, etc.

Hacer **ejercicio** en climas cálidos tiene un riesgo añadido, tanto el ejercicio en sí como la temperatura y la humedad del aire, pueden aumentar la temperatura corporal central y el **riesgo** de deshidratación e incluso provocar un golpe de calor. Siga las siguientes recomendaciones:

- Conozca su estado físico y sus limitaciones
- Realice ejercicio físico fuera de las horas centrales del día
- Permita que su cuerpo se adapte al clima poco a poco y se vaya aclimatando
- Manténgase bien hidratado, beba antes, durante y después del ejercicio
- Evite la exposición directa al sol
- Utilice ropa clara con una adecuada transpiración
- Protéjase la cabeza con gorra o sombrero
- Póngase crema con factor de protección solar adecuado
- No olvide el calentamiento previo durante 10-15 minutos
- Finalice con una sesión de estiramientos y vuelta a la calma
- Recuerde que los niños y las personas mayores son más vulnerables al calor extremo

### IMPORTANTE

El golpe de calor se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente y no se consigue bajar. Puede poner en riesgo la vida si afecta al cerebro y otros órganos vitales. Son síntomas alarmantes:

- Fiebre elevada
- Cambios mentales: confusión, agitación
- Piel caliente y seca o sudoración excesiva
- Náuseas y vómitos
- Piel enrojecida
- Pulso acelerado
- Respiración rápida
- Dolor de cabeza
- Desmayos
- Convulsiones

Si alguien presenta alguno de estos síntomas, debe parar el ejercicio, ponerse a la sombra, bajar su temperatura corporal, hidratarse de inmediato y **llamar al 112 o al 061**. Mientras acuden los servicios médicos debe refrescar a la persona como pueda:

- Sumergirla en una bañera con agua fría o tomar una ducha fría.
- Mojarla con agua fresca, usando una esponja.
- Abanicar mientras la rocía con agua fría.
- Colocar compresas de hielo o toallas húmedas frías en el cuello, las axilas y la ingle.
- Cubrirla con sábanas frías y húmedas.

Si la persona se encuentra consciente, debe beber agua fresca o una bebida deportiva

En caso de que la persona esté inconsciente se iniciará sin demora el protocolo de reanimación cardiopulmonar