

## QUÉ HACER EN EL GOLPE DE CALOR:

El golpe de calor es una **EMERGENCIA MÉDICA**. Llame a los servicios de emergencia, teléfono **112**, y mientras llega la ayuda:

- Traslade a la persona a un lugar con sombra, y si es posible a un lugar con aire acondicionado.
- Use agua para refrescar a la persona: bañera de agua fría, o rocíele con una manguera, o use una esponja con agua fría o cúbrala con una manta mojada y abaníquela.
- Mantenga estos esfuerzos para enfriar a la persona hasta que la temperatura de su cuerpo se mantenga entre 38.3 – 38.9°C.
- Si la persona puede beber de forma segura, dele líquidos no alcohólicos. Pero si está perdiendo la consciencia NUNCA DEBE BEBER. Si vomita, acueste a la víctima de lado, para mantener libres sus vías respiratorias.

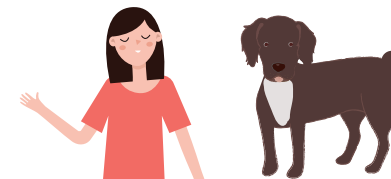
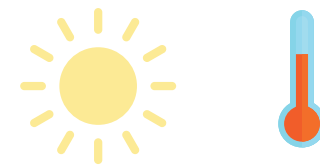
### Posición lateral de seguridad (PLS)



El golpe de calor es una **EMERGENCIA VETERINARIA**. Acuda rápidamente a los **Servicios Veterinarios** más cercanos, y mientras tanto:

- No bajar la temperatura del animal de golpe (no ponerlo en agua con hielo).
- Humedecer, sin envolver ni tapar, el cuello y la cabeza con paños mojados en agua no muy fría.
- Colocar un paño fresco también en las axilas y en las ingles.
- Si el animal está consciente y puede beber de forma segura, dele agua.

# RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS Y MASCOTAS ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS DEL VERANO



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**  
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS

## **OLA DE CALOR:**

El intenso calor que padecemos con frecuencia en verano supone un riesgo para las personas y los animales, porque afecta a su sistema de control de temperatura.

El cuerpo se enfría con el sudor, pero en algunas condiciones este mecanismo de defensa no es suficiente.

## **GOLPE DE CALOR:**

Cuando el organismo ya no es capaz de controlar la temperatura, esta comienza a elevarse rápidamente hasta 41°C, en las mascotas (perros, gatos,...) hasta 42°C. El mecanismo que nos permite sudar comienza a fallar y el cuerpo no puede enfriarse por sí mismo. Entonces padecemos el llamado “golpe de calor”, el cual puede provocar la muerte o algún tipo de incapacidad si no es tratado de forma inmediata.

## **SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR**

### **En las personas:**

- Temperatura muy elevada (39,5° (en la boca)
- Piel roja, caliente y seca (sin sudor).
- Pulso acelerado y más fuerte de lo normal.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Mareo, náuseas, confusión.
- Puede llegar a la pérdida de conciencia.

¡Busque asistencia médica inmediatamente si los síntomas son severos o si padece de problemas del corazón o presión alta!

### **En las mascotas:**

- Temblores musculares.
- Cambio de coloración de mucosas.
- Depresión.
- Jadeo excesivo.
- Decaimiento o pérdida de fuerza.
- Incoordinación.

¡Busque asistencia veterinaria inmediatamente si los síntomas son severos o si padece de problemas del corazón o presión alta!

## **CONSEJOS PARA LOS DÍAS CALUROSOS:**

### **Para las personas:**

1. Beba abundantes líquidos (no muy fríos), sin alcohol, azúcar o cafeína. Aporte sales minerales a su cuerpo a través de las bebidas.
2. Coma pequeñas cantidades de comida con frecuencia y preferiblemente ricas en frutas y verduras, reduzca las de alto contenido proteínico, como las carnes.
3. Permanezca bajo techo o a la sombra todo lo posible, y si puede quédese en un lugar con aire acondicionado. Los ventiladores eléctricos cuando la temperatura supera los 35°C, no evitarán las consecuencias generadas por el calor.
4. Si necesita salir a la calle, evite las horas centrales del día (mediodía).
5. Use ropa ligera, holgada y de colores claros.
6. Protéjase del sol, 20 minutos antes de salir a la calle aplíquese crema protectora con un factor de protección 30 o superior.
7. Protéjase sus ojos y la cabeza mediante gorras, sombrillas, gafas oscuras.
8. Evite esfuerzos físicos innecesarios. Cuando esté haciendo mucho calor, comience de forma lenta el ejercicio y aumentelo de forma gradual.
9. Ante el cansancio, mareo o confusión, interrumpa su actividad y descanse en lugar fresco o al menos en la sombra.
10. NUNCA deje a una persona y/o a la mascota en un vehículo estacionado y cerrado.
11. Vigile a los niños y las niñas menores de cinco años, a las personas mayores de 65 años o más, para ver si dan muestras de agotamiento o un golpe de calor.

### **Para los animales:**

1. Deben darle siempre agua limpia y fresca, de ser necesario cambiarla varias veces al día.
2. Cuando la mascota se quede sola es fundamental dejarle agua limpia y fresca suficiente para el tiempo que quede sola.
3. Si nos vamos de casa, no hace falta dejar a la mascota con aire acondicionado, pero sí que tenga la posibilidad de quedarse en un lugar espacioso con corriente de aire y sombra.
4. Si tiene que salir a la calle a pasear a la mascota, evite las horas centrales del día (mediodía).
5. Cuando salga a pasear a su macota lleve siempre agua, y que no hagan ejercicio excesivo.
6. NUNCA deje a una persona y/o a la mascota en un vehículo estacionado y cerrado.
7. No deje a la mascota atada al sol en una terraza, o en un balcón encerrada, donde no haya sombra para refugiarse.