

# GOLPE DE CALOR

Es un aumento excesivo del calor corporal por exposición a elevadas temperaturas

## ¿CÓMO RECONOCERLO?

- Temperatura elevada.
- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Náuseas, vómitos y dolor de cabeza.
- Pulso acelerado y respiración rápida.

## TIENEN MAYOR RIESGO



## ¿CÓMO EVITARLO?

- Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed, y da de beber a personas mayores, niños y niñas a pesar de que no lo pidan.
- Realiza comidas ligeras: prioriza frutas, verduras, zumos naturales...
- Usa sombrero y ropa ligera de colores claros.
- Cierra persianas y ventanas durante las horas de mayor calor.
- Evita actividades físicas intensas en las horas centrales del día.
- Nunca dejes a nadie en un automóvil estacionado; la temperatura puede elevarse más de 6-7 °C en 10 minutos.

## ¿QUÉ HACER ANTE LA SOSPECHA DE GOLPE DE CALOR?

- Colócale en un lugar fresco y a la sombra.
  - Quítale el exceso de ropa, rocíale con agua fresca y abanícale.
- Llama al **061**



# COP DE CALOR

És un augment excessiu de la calor corporal per l'exposició a temperatures elevades

## COM ES RECONeix?

- Temperatura elevada.
- Pell envermellida, calenta i seca.
- Nàusees, vòmits i mal de cap.
- Pols accelerat i respiració ràpida.

## TENEN MÉS RISC



## COM S'EVITA?

- Beu aigua amb freqüència, tot i que no tenguis set, i dona beure a la gent gran i als infants malgrat que no ho demanin.
- Fes menjades lleugeres: prioritza la fruita, la verdura, els succhs naturals...
- Posa't capell i roba lleugera de colors clars.
- Tanca persianes i finestres durant les hores de més calor.
- Evita les activitats físiques intenses en les hores centrals del dia.
- Mai no deixis ningú en un automòbil estacionat; la temperatura es pot elevar més de 6-7 °C en 10 minuts.

## QUÈ CAL FER DAVANT LA SOSPITA D'UN COP DE CALOR?

- Col·loca'l en un lloc fresc i a l'ombra.
  - Treu-li l'excés de roba, esquitxa'l amb aigua fresca i venta'l.
- Telefona al **061**

