

# Grupos de riesgo

- Bebés y niños pequeños
- Adultos mayores de 65 años
- Personas que padecen enfermedades crónicas
- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Enfermedades respiratorias
- Enfermedades cardíacas
- Obesidad

## RECOMENDACIONES PARA LACTANTES Y NIÑOS

- En los lactantes ofrecer el pecho más seguido.
  - Durante la actividad física dar de beber frecuentemente agua o jugos naturales cada 20 minutos, aunque no manifiesten tener sed.
- No ofrecer bebidas muy frías ni muy calientes.
- Bañarlos o mojarles el cuerpo frecuentemente.
- Evitar la exposición al sol, sobre todo desde las 10 horas y hasta las 16.
- Usar sombreros o gorros para transitar bajo el sol.
  - Usar pantalla solar.

*Si querés más información sobre este y otros temas de la Campaña de promoción de la salud verano 2010 - 2011 podés ingresar a [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar).*

## Materiales de Promoción de la Salud Para los Docentes y la Comunidad

### RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA DE VERANO

## “GOLPE DE CALOR”



Cómo evitarlo y cuáles son las señales de alarma ante su posible aparición.

Secretaría de Salud - [www.suteba.org.ar](http://www.suteba.org.ar)



Este material puede incluir información específica para los docentes, como así también información de interés para toda la comunidad

## ¿Qué es el "golpe de calor"?

Es una alteración de la regulación térmica del cuerpo que puede ser grave. Se produce por la influencia durante largo tiempo de altas temperaturas, intensa exposición al sol, escasa movilidad del aire. Todo como consecuencia de una insuficiente eliminación de energía calorífica.

Las altas temperaturas producen en el aparato cardiovascular mayor riesgo de deshidratación y malestares relacionados con el descenso de la presión arterial y la vasodilatación excesiva, señales del cuerpo conocidas como "golpe de calor".

Los grupos más vulnerables a este tipo de situaciones son los lactantes, niños pequeños y personas mayores. En estos últimos, el cuadro se intensifica si no están suficientemente hidratados y/o reciben medicamentos cardiovasculares o reguladores de la presión arterial, que favorecen los síntomas relacionados con el calor y la deshidratación.

## Recomendaciones a tener en cuenta

- Evitar exponerse a los rayos solares, en especial en los horarios centrales: de 11 a 16 horas.
- Consumir abundante cantidad de agua.
- Evitar comidas abundantes (aumentan el calor corporal).
- Consumir alimentos frescos, como frutas y verduras.
- Evitar las bebidas alcohólicas, infusiones calientes (hacen perder más líquidos corporales) y con cafeína: café, te, bebidas cola.
- Usar ropa suelta, de materiales delgados y de colores claros (los oscuros absorben el calor por radiación solar).
- No realizar ejercicios físicos en ambientes calurosos.
- Protegerse del sol poniéndose sombrero o usando sombrilla.
- Usar crema de protección solar (factor 20 o más).
- Evitar actos públicos o juegos en espacios cerrados sin ventilación.
- Usar anteojos de sol con protección UV.
- Si tiene un problema crónico pregunte a su médico sobre la mejor manera de lidiar con el calor, el consumo de líquidos adicionales y medicamentos.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

- Fiebre alta
- Somnolencia
- Desvanecimiento o mareos
- Aceleración del pulso
- Piel seca, caliente y enrojecida
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Pérdida de conocimiento
- Desmayo



## ¿Qué hacer ante un "golpe de calor"?

- Permanecer en un lugar fresco, bajo techo
- Tomar bebidas que favorezcan la rehidratación
- Ducharse o bañarse con agua fría
- Mantenerse fresca/o, hasta que la temperatura corporal regrese a la normalidad
- Ante la pérdida de conocimiento o la persistencia de los demás síntomas buscar atención médica