

EMERGENCIAS POR SITUACIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS DE CALOR

Nacho Pérez

Policía Local de Olivares (Sevilla)

Para cualquier sugerencia: nacho4107@gmail.com

La AEMET explica que las condiciones meteorológicas están marcadas por una "intensa insolación" que favorece el recalentamiento de la masa de aire que está situada y estacionada sobre el interior de la Península.

El portavoz de la AEMET, Rubén del Campo, ha confirmado que esta es "la primera ola de calor" y que sobre todo afectará al cuadrante suroeste lo que "no quiere decir que el resto se libre del calor" porque las temperaturas serán "altas en casi todo el país".

También ha señalado que la primera ola de calor de 2016 se registró entre finales de junio y principios de julio, casi medio mes más tarde.

Además, prevé que la situación meteorológica se mantendrá al menos hasta el principio de la semana que viene ya que no se esperan cambios en la masa de aire, por lo que el episodio de altas temperaturas "continuará" sin cambios en la masa de aire y las temperaturas podrán superar los 35 grados centígrados en numerosos puntos de la Península y Baleares.

De este modo, la AEMET señala que desde el jueves hasta el domingo, en el cuadrante suroccidental de la Península estará "afectado de forma muy notoria por esta situación".

Asimismo, destaca que "de forma casi generalizada" las temperaturas máximas alcanzarán los 40 grados centígrados y las mínimas no bajarán de los 20 grados centígrados durante la noche.

Incluso se superarán esos valores y en las cuencas del Tajo, Guadiana y Guadalquivir los valores serán aún más extremos, con alta probabilidad las máximas podrán superar los 42°C y las mínimas no descenderán de 25°C.

Así, el portavoz ha destacado que lo "más significativo" será las temperaturas mínimas que se podrán registrar en los valles del Tajo, Guadiana y Guadalquivir, ya que no bajarán de 25 grados centígrados, esto es, unos 10 grados centígrados por

encima de lo normal y las máximas de 42 grados centígrados también son entre 8 y 10 grados más de lo habitual en esta época.

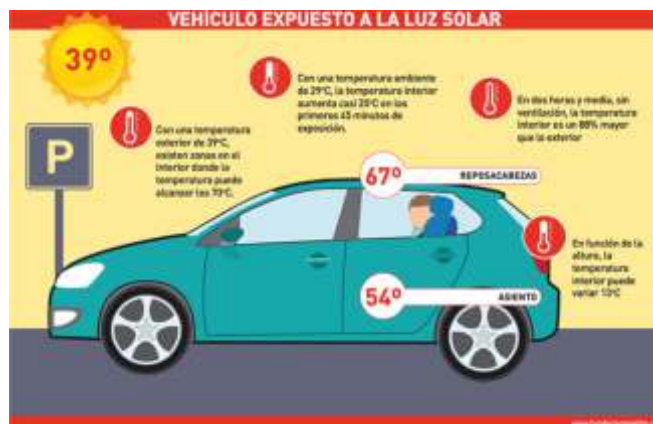
También espera altas temperaturas en Castilla y León, interior de Galicia, la cuenca del Ebro y en el resto de Castilla y León y Andalucía, donde los valores máximos y mínimos también se situarán entre 8 y 10 grados centígrados por encima de lo normal.

El hecho de que la ola de calor no comience hasta el jueves se debe, según ha explicado Del Campo a que hasta entonces, con los datos actuales no se han superado los umbrales establecidos que marcan una ola de calor. Sin embargo, ha admitido que habrá que hacer "un estudio más sosegado" y recibir los datos de todas las estaciones. "Parece que no se han cumplido estos niveles pero parece que a partir del jueves sí se cumplirán todos los requisitos", ha adelantado.

Esta ola de calor, como los intervalos frescos que la seguirán, se debe a los meandros del chorro polar. Éste está forzado, como ya he dicho en otras ocasiones, por la diferencia de temperaturas entre el ecuador y el Polo Norte, y el Polo Norte está cada vez más caliente. El chorro está debilitado y, como los ríos sin pendiente, hace grandes meandros. En el meandro actual sobre España, el viento arrastrado por el chorro viene de Túnez, como hace nos días venía desde el Sáhara Occidental sobre Canarias.

Lo mismo que en invierno los meandros del chorro inyectaron aire frío al Mediterráneo desde el norte de Finlandia a un lado y después al otro de los Alpes, ahora esos meandros nos traen aire sahariano a un lado y al otro del Atlas marroquí.

Los niños y los adultos mayores de 65



años son los más vulnerables a sufrir un golpe de calor. Aprende cómo identificar sus síntomas y cómo debes actuar para tratarlo lo más rápido posible y evitar problemas graves.

El calor suave resulta agradable, pero en exceso puede llegar a producir problemas de salud. Un golpe de calor se origina cuando la temperatura corporal sube por encima de los 40°. El organismo humano funciona a unos 37° y es bastante sensible a las variaciones externas. Para ello, dispone de mecanismos que regulan su temperatura, como el sudor, y distribuyen el calor mediante la sangre y lo expulsan hacia el exterior. Cuando se sufre un golpe de calor todos estos mecanismos dejan de funcionar, sube la temperatura y se pierden abundantes líquidos corporales. Todo ello eleva las probabilidades de padecer daños neurológicos e, incluso, de morir.

La temperatura a la que se puede producir un golpe de calor varía según el individuo. Las personas mayores de 65 años y los niños menores de seis son más vulnerables, así como los turistas que viajan de zonas frías a países más cálidos, a cuyo tipo de clima no están acostumbrados.

También las personas con alguna discapacidad física o psíquica, los enfermos crónicos y los pacientes cardíacos tienen más probabilidad de sufrir un golpe de calor.

Un niño que permanezca en el interior de un vehículo cerrado, durante un día soleado con una temperatura exterior de

El golpe de calor

El exceso de calor causa una pérdida de líquidos y sales minerales que pueden conducir a la deshidratación. Los síntomas son: fiebre muy alta, dolor de cabeza intenso, náuseas, somnolencia, convulsiones e incluso pérdida del conocimiento.

Prevención

- Evita la actividad física intensa a las horas de más calor.
- Evita las comidas copiosas y muy calientes.
- Bebe muchos líquidos (agua o zumos de frutas) aunque no tengas sed.
- Protégete la cabeza con un sombrero o una gorra.
- Usa ropa ligera, amplia y de colores claros.
- Protégete del sol y aplícate crema solar.

Actuación

1. Trasladarse a un lugar fresco y acostarse con las piernas elevadas.
2. Darle agua y mojarle la cara con una toalla húmeda.
3. Se puede usar un ventilador para refrescarlo más rápidamente.
4. En caso de fiebre, administrar antitérmicos y seguir las pautas higiénicas y farmacológicas recomendadas.
5. Trasladarlo a un Centro sanitario.

QR code: [Infografía virtual](#)

© 2014 Fundación de Pediatría de Atención Primaria

algo más de 20 °C, puede sufrir un golpe de calor en tan solo diez minutos, según han advertido en un informe la Fundación Mapfre y la Asociación Española de Pediatría (AEP).

Si el niño sufre un golpe de calor y está consciente, hay que tumbarle boca arriba en un lugar fresco, aflojarle la ropa y colocarle compresas frías, y ofrecerle agua, trasladándolo posteriormente a un centro sanitario

La temperatura del interior del coche puede superar los 40 °C en estas condiciones climatológicas y, como ha asegurado María Jesús Esparza, pediatra y secretaria del Comité de Prevención de Lesiones Infantiles de la AEP, los niños experimentan esta situación con más frecuencia de la que se cree, y bajar las ventanillas un poco apenas disminuye la temperatura del interior, que puede alcanzar fácilmente los 50 o 60 °C, mientras que algunos elementos podrían llegar a los 80 °C y causar quemaduras por contacto.

Esta experta explica que los principales síntomas del golpe de calor son aumento de la temperatura corporal por encima de los 40 °C o fiebre, mareo, debilidad, vómitos, intenso dolor de cabeza, taquicardia, y piel seca y muy caliente. Para prevenir este trastorno, que según la Asociación Profesional de Técnicos de Bomberos (APTB), causa muchas muertes cada año, es básico no dejar a los niños solos dentro del coche ni un minuto, y tener la precaución de dejar bien cerrado el vehículo para que los menores no puedan acceder a él.

Si el niño sufre un golpe de calor, la Dra. Esparza recomienda que, si está consciente, se le tumba boca arriba en un lugar fresco, se le afloje la ropa, y se le coloquen compresas frías y se le ofrezca

agua para beber, trasladándole posteriormente a un centro sanitario. Esta especialista ha señalado que la mayoría de las víctimas de hipertermia tienen menos de cinco años, porque la temperatura corporal a estas edades aumenta con mucha más rapidez que en el caso de los adultos, y su sistema respiratorio también les hace más vulnerables al calor.

El golpe de calor es una situación orgánica de hipertermia o elevación excesiva de la temperatura corporal de la mascota, en la que los mecanismos de termorregulación se ven desbordados ante altas elevaciones de temperatura exterior y no son capaces de lograr una temperatura corporal óptima para la supervivencia. La temperatura crítica a partir de la que se produce insuficiencia orgánica son los 42,3°C. Se diferencia de la piroxia o fiebre en que en éstas los mecanismos termorreguladores sí son funcionales, pero se ven engañados por sustancias que les indican que la temperatura normal está por encima de lo habitual. El rango de temperatura normal de un perro o un gato es algo mayor que en el ser humano: se

sitúa entre los 37,5 y los 39,2°C, dependiendo del estado fisiológico y la edad.

Los mamíferos y las aves son animales homeotermos, es decir, capaces de mantener su temperatura corporal constante dentro de unos límites, independientemente de las condiciones medioambientales. Los mecanismos que les ayudan a perder calor o generarlo dependiendo de la temperatura exterior se conocen con el nombre de termorregulación y están controlados por el centro termorregulador del cerebro, situado en el hipotálamo. De esta forma, ante las variaciones en la temperatura exterior, los termorreceptores de la piel son capaces de alertar al cerebro, desencadenándose en el cuerpo una serie de acciones para intentar mantener una temperatura corporal adecuada: temblor, sudoración y aceleración o ralentización del metabolismo, entre otras.

Causas y factores de riesgo del golpe de calor en la mascota

La causa más frecuente de golpe de calor en la mascota es el excesivo calor y humedad ambiental, especialmente en días de verano. Si nuestra mascota se encuentra en un espacio cerrado, como un coche, las probabilidades de que sufra un golpe de calor en poco tiempo se multiplican. De hecho, aunque la temperatura exterior ronde los 30°C, en el interior de un vehículo pueden superarse los 45°C en unos pocos minutos, incluso con las ventanillas bajadas y a la sombra. Hay que tener en cuenta que los perros y los gatos son más sensibles al calor que los humanos, ya que no poseen glándulas sudoríparas por toda la piel, sino únicamente en las almohadillas plantares y

GOLPE DE CALOR

SÍNTOMAS

- No tiene ganas. Está decaído.
- Temblores musculares.
- Cambios: coloración azulada de piel causada por la deficiente oxigenación de la sangre.
- No quiere moverse.
- Respiración acelerada o dificultad para respirar.
- Tiene el ritmo cardíaco alto.
- Abloración del color de las mucosas: encías, mucosidad nasal.
- Se baba.
- Se tambalea.

CÓMO PREVENIRLO

- Que el animal tenga a mano agua limpia y fresca.
- Debe estar en un espacio amplio y bien ventilado con una correa de seguridad sencilla.
- Debe de caerle a la noche.
- Sacar a pasear al perro en los momentos de menor calor y evitar que haga mucho ejercicio. **¡ADVERTIR A LOS PASAJEROS!**
- ¡NUNCA LO DEJES DENTRO DEL AUTO!** (por más que tenga la ventanilla bajada y/o esté acondicionado).
- Ver de vez en cuando que el animal esté bien ya porque a un animal siempre parecerá bien.
- NO sacar a correr a los perros en días calientes.

PRIMEROS AUXILIOS... ¡Y URGENTE AL VETE!

QUE HACER

- Llevarlo a un sitio fresco y aplicar frío en la cabeza, el cuello, las ingles y las axilas.
- Mojarlo con agua fría (NO helada) y humedecerle la boca sin obligarlo a beber (se puede ahogar).

QUE NO HACER

- NO cubrir o envolver al animal con toallas ya que esto evita que se libere el calor.
- NO utilizar agua helada, ya que le podemos dañar el cerebro.

LOS MÁS PROPENSOS AL GOLPE DE CALOR SON:

- Los animales viejitos y cachorros.
- Los animales gorditos.
- Los animales con nariz chata (Boxer, Bulldog Francés, Pug, Pekinés, etc.)
- Los animales con problemas de corazón o respiratorios.

CONSULTÁ SIEMPRE A TU VETERINARIO DE CONFIANZA.

EL ASFALTO / ARENA / VEREDAS / TERRAZAS HORRIENDO LES PUEDE QUEMAR LAS PATTITAS A TU PERRO! SACALO EN UN HORARIO DONDE NO HAYA TANTO CALOR.

en zonas con poco pelo, como el vientre. Por eso, además de disipar el calor a través del sudor, lo hacen mediante el jadeo.

En algunas situaciones, los animales son más susceptibles a sufrir un golpe de calor:

- Edades extremas: cachorros o mayores.
- Razas braquicéfalas (morro chato): Bulldog, Bóxer, Carlino, Persa.
- Animales con pelaje largo y de color oscuro.
- Mientras realizan ejercicio.
- En espacios cerrados o sin acceso a una sombra: vehículos, explanadas...
- Enfermedades previas: trastornos respiratorios, cardiovasculares, endocrinos, obesidad...
- Episodios anteriores de golpe de calor.

Éstos no pueden regular su temperatura corporal mediante el sudor, debido a que no tienen glándulas sudoríparas repartidas por el cuerpo. Los perros eliminan el calor a través del jadeo y del sudor que expulsan por las almohadillas de los pies y por las zonas aisladas con poco pelo, como puede ser el vientre.

Una de las claves para poder adelantarse a sus consecuencias es saber distinguir los síntomas más importantes que nos pueden indicar que alguien está sufriendo un golpe de calor. Entre los signos característicos para identificarlo podemos encontrar:

- Mareo.
- Confusión, desorientación.
- Sudoración excesiva al principio, con posterior falta de sudor.
- Enrojecimiento y sequedad de la piel.
- Fiebre con temperatura corporal de más de 39,4º (llegando hasta los 40 y 41º).
- Comportamiento inadecuado, como por ejemplo, comenzar a quitarse ropa sin importar el sitio donde se encuentre.
- Aceleración del ritmo cardíaco con latido débil.
- Dolor de cabeza.
- Inconsciencia.
- Ataques con convulsiones.

Signos de alarma ante un golpe de calor

Ante cualquiera de las siguientes situaciones lo más recomendable es acudir al centro de salud más cercano lo más deprisa posible para evitar males mayores:

GOLPE DE CALOR POR ESFUERZO

Cuando la actividad física es realizada en condiciones ambientales de altas temperaturas y concentración de humedad, se produce una incapacidad para regular la temperatura del cuerpo y sucede el golpe de calor.



- De continuar al sol, la temperatura no descendería e incluso podría subir más.
- Llamar al teléfono de urgencias.
- Desvestir a la persona e intentar disminuir la temperatura corporal, colocando tela mojada o hielo en las axilas o ingles.
- Si es posible, mover a la persona afectada a zonas con aire acondicionado o ventilador.

Si la persona tiene una temperatura superior a 40°C bañarla con agua fría hasta llegar a 38°C. En ese momento se debe dejar de aplicar frío para evitar posibles hipotermias.

- Controlar cada 15 minutos la temperatura, para que en el caso que suba someterle a tratamientos más fríos.

Qué no hacer ante un golpe de calor

- Evitar el ejercicio o la actividad intensa en las horas de pleno calor. Las personas mayores deben

ello la temperatura corporal.

- Evitar las comidas grasas, su digestión proporciona más calorías al organismo. También evitar comidas muy calientes.

Existen ciertas medidas que nos ayudarán a la hora de enfrentarnos al calor del verano y evitar así un golpe de calor:

- Beber muchos líquidos aunque no se sienta sed. Resulta recomendable tomar al menos 2 litros diarios. Sobre todo estar atentos con los ancianos y los niños pequeños.
- Vestir con ropa ligera, clara y de algodón, que permita la transpiración. Las fibras acrílicas dificultan la transpiración y retienen más calor.
- Aclimatarse gradualmente al calor, dejar que el cuerpo se acostumbre a los cambios de temperatura.
- Comer comida ligera y fresca, a ser posibles alimentos vegetales naturales crudos (ensaladas, frutas y verduras).
- No permanecer en vehículos



estacionados o cerrados.

- Descansar de vez en cuando si se realiza trabajo o ejercicio físico duro. Si se sienten síntomas de mareo, dejar de trabajar y descansar un rato a la sombra.
- Si permanecemos en casa, intentar mantener el interior fresco y bien ventilado.

En caso de sospecha de golpe de calor, a la espera de que acudan los servicios médicos, hay que acostar a la persona con los pies elevados, cerca de un lugar fresco y ventilado, aflojarle la ropa, darle de beber agua si presenta buen nivel de conciencia y no vomita a tragos pequeños y de forma lenta, ponerle paños o sábanas mojadas en agua fría alrededor del cuerpo. No es conveniente dar de beber líquidos azucarados, pues pueden aumentar la deshidratación, ni medicamentos para bajar la temperatura".

Se recomienda que para evitar llegar a esta situación es recomendable beber mucha agua, aunque no se tenga sed; evitar salir a la calle en las horas de más calor y vestirse con colores claros; llevar la cabeza cubierta; evitar el ejercicio físico en las horas centrales del día al aire libre; comer ligero para evitar digestiones pesadas y alimentos con mucha agua; evitar el alcohol que facilita la deshidratación y no ducharse con agua muy fría porque después de ducharnos se produce una vasoconstricción sanguínea y después una vasodilatación, lo que produce una mayor sensación de calor.

El golpe de calor, también conocido como insolación, aparece cuando nuestro organismo se calienta demasiado y no es capaz de auto-enfriarse, manteniendo una temperatura baja y contrarrestando con ello la temperatura alta de nuestro cuerpo.

Médicamente es conocida con el nombre de hipertermia, aunque es más habitual que la mayoría de las personas lo conozcan precisamente con el nombre de golpe de calor o insolación.

Explicado médicamente, nos encontramos ante un aumento de la temperatura por encima del valor hipotalámico normal, causado sobre todo por un fallo de los sistemas de evacuación de calor de nuestro organismo.

Es decir, debido sobre todo a la existencia de una temperatura exterior muy elevada, nuestro cuerpo no es capaz de auto-enfriarse. De ahí que sea un

problema bastante común en los meses de verano, aunque también existen otras causas que puedan provocar su aparición (fiebre, esfuerzo muscular o hipertermia maligna).

Dado que los primeros auxilios que se realicen en la persona afectada son fundamentales (ya que nos encontramos ante una urgencia médica grave que puede llegar a provocar la muerte), es importantísimo conocer sus síntomas principales: sudor en exceso, taquicardia, la piel al tocarla está muy caliente, mareos y náuseas con posibilidad de vómitos y debilidad muscular.

Es fundamental tratar de bajar la temperatura corporal de la persona, de manera que es importante:

- Llevar a la persona rápidamente a la sombra, en un lugar fresco bien ventilado, y colócala en posición decúbito supino semisentado.
- Retira toda ropa innecesaria.
- Abanícala con aire frío.
- Mójale la piel con agua fría.
- Aplicar compresas de agua fría en la cabeza.
- Darle agua a beber a pequeños sorbos.
- Sumerge a la persona en una bañera con agua helada.
- Utiliza un ventilador dirigido hacia la persona.

Suele ser bastante habitual confundir el golpe de calor de la insolación, ya que aunque ambas son enfermedades evidentemente relacionadas con el calor, la

realidad es que son diferentes en cuanto a los síntomas que surgen y las consecuencias que generan o producen. De hecho, es útil conocer sus diferencias para identificarlas de forma exacta y precisa.

Con todo ello, el golpe de calor es un malestar que ocurre cuando nuestro cuerpo se pone demasiado caliente, como consecuencia de una elevación repentina de la temperatura corporal. Entre otros síntomas, puede producir debilidad, dolor de cabeza, mareo, debilidad muscular y/ calambres, vómitos y náuseas, latidos del corazón elevados y deshidratación.

Mientras que, la insolación, consiste en una afección mucho más grave que el golpe de calor. Es más, se trata de una forma particular de golpe de calor, que además de los síntomas de éste se manifiesta también con quemaduras de primer o segundo grado, las cuales afectan a aquellas zonas que han estado expuestas al sol.

Los bebés y los niños pequeños son los que más tienden a sufrir las elevadas temperaturas, convirtiéndose así en los más vulnerables ya que su pequeño organismo aún no puede termorregularse, no siendo capaz de modular de manera adecuada la temperatura del cuerpo en función de la temperatura que hay en el exterior.

De hecho, hasta el primer año la termorregulación del organismo del niño no funciona bien, teniendo además una mayor dificultad para dispersar el calor a través del sudor, al disponer precisamente de una superficie de evaporación muy





reducida.

En el caso del golpe de calor sus síntomas pueden presentarse o manifestarse con mayor o menor intensidad, destacando sobre todo los más comunes: aumento de la temperatura corporal (más de 37,3 °C de temperatura axilar o más de 37,7 °C de temperatura rectal), desmayo, confusión y calambres en la barriguita.

Pero no son los únicos síntomas, ya que también es posible que se produzcan problemas y trastornos en el comportamiento. Por ejemplo, es posible que el niño parezca adormilado, sin tener ganas a hacer nada.

Es fundamental seguir una serie de pautas básicas cuando el bebé o el niño está sufriendo un golpe de calor. Presta buena nota:

- Lleva al niño a un lugar fresco: traslada enseguida al niño a un ambiente fresco, a la sombra y que esté perfectamente ventilado. De esta manera conseguirás que la temperatura de su cuerpo descienda.
- Quita su ropita: si el niño o bebé está vestido trata de desnudarlo y ponerlo semitumbado.
- Si el niño se mareo o sufre un amago de desmayo: en este caso trata de tenderle con los pies más elevados que el resto del cuerpo.
- Si el niño está consciente: ofrécele para que beba un poco de agua fresca con una cucharada de sal.
- Si la fiebre es elevada: en caso de que el niño tenga fiebre y además la temperatura sea elevada es necesario enfriar al pequeño. Para ello empapa una toalla o cualquier otro trozo de tela en un poco de agua fresca. También es útil aplicar un poco de compresas frías en la zona de las axilas y en las ingles.

· Si tarda en mejorar: en caso de que el pequeño tarde en mejorar es mejor acompañar al niño al centro de urgencias más cercano, o bien llamar al 112.

Dado que en los días de mucho calor los más afectados tienden a ser los bebés y niños pequeños, hay que tomar algunas precauciones para garantizar su bienestar, y que sobre todo ayuden a la hora de prevenir el golpe de calor.

Así, por ejemplo, es fundamental vestirlos con ropa de algodón y lo más ligera posible, evitar salir a la calle entre las 12 y las 17 horas y en caso de hacerlo colocarlos siempre en lugares a la sombra, refrescarle a menudo con la ayuda de toallitas húmedas en brazos y piernas, ofrecerle agua (especialmente si el niño ya no toma pecho), así como usar los baños de agua fresca.

Las enfermedades relacionadas con el calor, tales como el "golpe de calor" y la insolación, ocurren cuando el cuerpo no puede mantenerse a una temperatura baja. A medida que la temperatura del aire sube, su cuerpo se mantiene fresco cuando su sudor se evapora. En días calurosos y húmedos, la evaporación del sudor se hace más lenta por el aumento de humedad en el ambiente. Cuando el sudor no es suficiente para bajar la temperatura de su cuerpo, la temperatura del cuerpo sube, y usted puede enfermarse.

La siguiente lista son medicamentos que pueden ponerlo bajo riesgo de insolación:

Infórmele a su médico sobre los medicamentos que usted está tomando. El médico le puede decir si los medicamentos que usted toma pueden aumentar su riesgo de insolación.

- Medicamentos para las alergias como antihistamínicos
- Medicamentos para la tos y los resfríos como los anticolinérgicos
- Algunos medicamentos para la presión sanguínea y para el corazón
- Tabletas para adelgazar como anfetaminas
- Medicamentos para la irritación de la vejiga y para el síndrome de intestino (colon) irritable como los anticolinérgicos
- Laxantes
- Algunos medicamentos para la salud mental
- Medicamentos para las

convulsiones: anticonvulsivos

- Tabletas para la tiroides
- Diuréticos
- El índice de calor indica la temperatura que se siente afuera bajo la sombra. No es lo mismo que la temperatura del ambiente afuera. El índice de calor es una medida de cuánto calor se siente cuando la humedad relativa se combina con los efectos de la temperatura del aire. Cuando usted está parado a pleno rayo de sol, el valor del índice de calor es aún más alto. Un índice de calor de 90° F ó más es peligroso.

Cuando el índice de calor es alto, quédese adentro en áreas con aire acondicionado cuando le sea posible. Si tiene que salir afuera tome las siguientes precauciones:

- Use ropa que le quede suelta, de materiales delgados y de colores claros.
- Protéjase del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla.
- Use cremas protectora solar con un factor de protección contra el sol (SPF en inglés) de 15 o más.
- Tome bastante agua antes de comenzar cualquier actividad al aire libre. Tome agua adicional durante todo el día. Tome menos bebidas que contienen cafeína: por ejemplo té, café y cola, o alcohol.
- Programe las actividades vigorosas al aire libre para horas no tan calurosas; como antes de las 10 de la mañana o después de las 6 de la tarde.
- Durante una actividad al aire libre tome descansos frecuentes. Incluso si no siente sed, tome agua u otros líquidos cada 15 a 20 minutos. Si su orina se encuentra clara y pálida, probablemente está tomando suficientes líquidos.
- Si tiene un problema médico crónico, pregúntele a su médico acerca de la mejor manera de lidiar con el calor, acerca del consumo de líquidos adicionales y acerca de sus medicamentos.

Tener un golpe de calor o estar insolado le hace más sensible a las condiciones calurosas durante más o menos una semana después. Tenga especial cuidado de no ejercitarse demasiado y evite el clima caluroso. Pregúntele a su médico cuándo puede volver a realizar sus actividades normales sin que esto represente ningún riesgo para usted. ■