

Prevención del golpe de calor en personas mayores



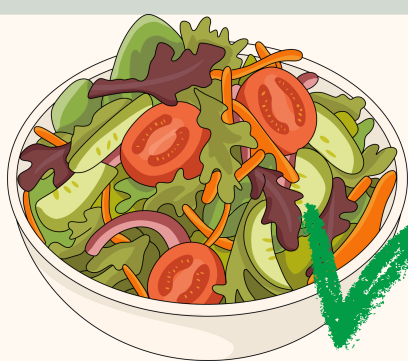
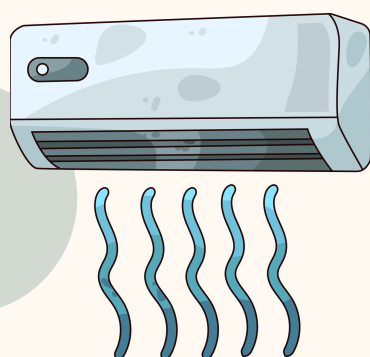
Sigue estas medidas en interiores



- Aprovechar los momentos de menos calor para ventilar y refrescar las estancias.
- Evitar el uso de máquinas o aparatos que produzcan calor en las horas más soleadas del día.
- Refrescarse el cuerpo, sobre todo cara y manos, con agua templada.

Uso de aire acondicionado

Permanecer el mayor tiempo posible en lugares con aire acondicionado. No depender solo de ventiladores cuando la temperatura exterior supera los 32 °C (90 °F), ya que puede aumentar la temperatura corporal.



Recomendación:

Evitar fuentes de calor como estufa u horno para cocinar, ya que calientan el ambiente. Optar por comidas frías y ligeras.

Realiza estas acciones en exteriores

- Vestir ropa suelta, ligera y clara.
- Evitar esfuerzos físicos intensos y descansar.



Hidratación constante

- Beber más agua de lo habitual sin esperar sentir sed, ya que esta sensación disminuye con la edad.
- Consultar al personal médico si hay restricciones por diuréticos u otras condiciones.

Nota: Evita alcohol y bebidas azucaradas.



Síntomas del golpe de calor



Es importante que las personas cuidadoras estén alertas a signos como: dolor de cabeza, náuseas, mareo, fiebre y cansancio.

EN CASOS MÁS GRAVES:

Si presentan temperatura corporal superior a 40 °C (104 °F), convulsiones, cambios de comportamiento, alteración de la conciencia o desmayo.

LLAMAR INMEDIATAMENTE AL 911



Primeros auxilios

- **Refrescar rápidamente:** colocar a la persona a la sombra, o mejor aún, en un lugar con aire acondicionado o ventilador.
- **Enfriamiento físico:** aplicar paños húmedos fríos o bolsas de hielo en la frente, cuello, axilas e ingles. Si es posible, sumergir a la persona en agua fría.
- **Retirar ropa:** quitar prendas pesadas o innecesarias para facilitar la transpiración.
- **Hidratación:** si la persona está consciente, ofrecer agua fresca poco a poco; pero nunca si está inconsciente.
- **Posición:** si la persona está consciente, sentarla; si está mareada, acostarla con los pies en alto.



¿Qué no hacer?

- No dar bebidas azucaradas o con cafeína.
- No suministrar medicamentos para la fiebre (como aspirina o paracetamol).
- No frotar la piel con alcohol.

