

# RECOMENDACIONES ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS

**Autora original:** Judit de Santos Jiménez

**Actualizado en julio del 2025 por Sara López Turco**

## Justificación

El cambio climático ha intensificado las olas de calor, generando una mayor mortalidad y riesgo sanitario. Las altas temperaturas pueden producir un fallo del sistema termorregulador, con consecuencias graves como deshidratación, disfunción multiorgánica o muerte.

**Reconocer, prevenir y actuar a tiempo puede salvar vidas.**

## Población diana

Toda la población, con especial atención a grupos vulnerables.

## Objetivo general

Prevenir el deterioro de la salud por exposición a temperaturas extremas.

## Objetivos específicos

- Informar sobre los factores de riesgo.
- Reconocer signos y síntomas del golpe de calor.
- Promover conductas de prevención.
- Actuar correctamente en caso de emergencia térmica

## FACTORES DE RIESGO

### Personales:

- Mayores de 65 años y menores de 4 años.
- Enfermedades crónicas (cardíacas, respiratorias, neurológicas, obesidad, diabetes).

- Medicación: diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos, tranquilizantes.
- Deterioro cognitivo, demencias, movilidad reducida, deshidratación previa.
- Personas no aclimatadas al calor o con sudoración deficiente.

#### **Ambientales y sociales:**

- Aislamiento social o situación de calle.
- Trabajos al aire libre o actividades físicas intensas.
- Contaminación.
- Noches calurosas continuadas sin descenso térmico.

#### **SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR**

Se produce cuando la temperatura corporal central **supera los 40 °C**.

##### **Síntomas comunes:**

- Dolor de cabeza, náuseas, vómitos.
- Mareo, inestabilidad, desorientación.
- Piel seca o húmeda, caliente y enrojecida.
- Calambres musculares.
- Respiración y pulso acelerados.
- Convulsiones o pérdida de conciencia en casos graves.

#### **PREVENCIÓN**

- Evita el sol entre las 11h y 17h.
- Bebe agua regularmente, incluso sin sed. Evita alcohol y bebidas azucaradas.
- Alimentación ligera: frutas, verduras, alimentos con agua y sales.

- Reduce la actividad física intensa en exteriores.
- Usa ropa holgada, clara y transpirable. Protégete con sombrero y gafas de sol.
- Permanece en espacios ventilados o climatizados.
- Ventila la casa en la noche y reduce la entrada de calor en el día.
- Nunca dejes a personas o animales dentro de un coche cerrado.
- Especial atención a niños, personas mayores y enfermos crónicos.

## **ACTUACIÓN ANTE UN GOLPE DE CALOR**

### **PASOS INMEDIATOS:**

- 1. Llama al 112**
- 2. Lleva a la persona a un lugar fresco, ventilado y a la sombra**
- 3. Retira o afloja la ropa**
- 4. Inicia enfriamiento externo:**
  - Aplica paños fríos o agua fresca en cara, cuello, axilas e ingles.
  - Usa ventiladores o abanicos.
  - No uses agua helada directamente ni bañeras.

-Si está consciente:

- Ofrece líquidos frescos (preferentemente con electrolitos).

-Si está inconsciente:

- No le des nada por boca.
- Coloca en posición lateral de seguridad.
- Inicia RCP si es necesario.

5. Traslado urgente si:

- No mejora rápidamente.
- Presenta síntomas neurológicos o signos de gravedad.

## **BIBLIOGRAFÍA ACTUALIZADA**

1. **CENETEC.** *Guía de Práctica Clínica: Prevención, diagnóstico y tratamiento del golpe de calor en adultos.* México, 2019.  
<http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/GPC-SEMAR-571-19/ER.pdf>
2. **Fernández A. et al.** *Manejo en urgencias del golpe de calor. Revisión de la literatura.* ReMUE.c@t 2021;8(1):11–18.  
[https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252022000200020&script=sci\\_arttext](https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252022000200020&script=sci_arttext)
3. **Ministerio de Sanidad.** *Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud,* 2020.
4. **Junta de Castilla y León.** *Cuidados de salud ante una ola de calor.* 2020.