



Qué hacer ante un golpe de calor



¡Cuidado con la medicación!

Es importante saber que algunos fármacos te hacen más propenso a sufrir un golpe de calor

Antidepresivos¹

Algunos ISRS pueden reducir la capacidad de excretar agua y disminuir la sensación de sed.

Antipsicóticos¹

Algunos pueden afectar la capacidad del cuerpo para regular la temperatura.

Diuréticos¹

Algunos pueden aumentar la eliminación de líquidos del cuerpo, lo que puede provocar deshidratación.

Antihistamínicos²

Algunos pueden reducir la sudoración y la capacidad de regular la temperatura corporal.

Betabloqueantes¹

Algunos pueden interferir con la respuesta del cuerpo al calor y reducir la capacidad de sudoración, lo que aumenta el riesgo de golpe de calor.

Antiparkinsonianos¹

Algunos pueden limitar la sudoración.

Y ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTA A UN SANITARIO

¿Cómo lo evito?³



Mantente hidratado

Bebe suficiente agua y líquidos durante todo el día, incluso si no tienes sed. Evita las bebidas alcohólicas y con cafeína, ya que pueden deshidratarte aún más



Viste ropa adecuada

Usa ropa ligera, de colores claros y tejidos transpirables. Protege tu cabeza



Evita la exposición directa al sol

Sobretudo entre las 12 a.m. y las 5 p.m



Evita la actividad física intensa

Elige las horas más frescas del día, como la mañana temprano o la noche



Refréscate

Utiliza métodos como duchas con agua fresca, paños húmedos en el cuello y en la frente



Presta atención a los signos de agotamiento por calor

Mareos, debilidad, dolor de cabeza, náuseas, calambres musculares y piel enrojecida



Cuidado con los grupos de riesgo

Niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas

¿Y si no he podido evitarlo?⁴

Si sospechas que alguien está sufriendo un golpe de calor, es importante actuar rápidamente.

Reconoce los síntomas

Mareos, confusión, piel enrojecida y caliente, pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza intenso, náuseas y vómitos

Mueve a la persona a un lugar fresco

Si es posible, trasládala a un lugar fresco y sombreado

Enfría el cuerpo

Puedes aplicar compresas frías o húmedas

Proporciona líquidos

Ofrece agua fresca, si está consciente y puede tragar

Mantén la vigilancia

Permanece con la persona afectada. Observa cualquier cambio en su condición



Y BUSCA ATENCIÓN MÉDICA

Referencias:

1. Puga, Ana M et al. "Effects of Drugs and Excipients on Hydration Status." *Nutrients* vol. 11,3 669. 20 Mar. 2019.
2. "Antihistamine, Decongestant, and Anticholinergic Combination (Oral Route)". *Mayoclinic.org*, el 8 de agosto de 2023, <https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/antihistamine-decongestant-and-anticholinergic-combination-oral-route/precautions/drg-20069979>.
3. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. (2022). Plan de prevención de los efectos en salud del exceso de temperaturas en Navarra 2022. <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8D5EAAA4-33FF-4518-808CA83E85A040D1/480800/PLANCALORNAVARRA2022.pdf>
4. "Golpe de calor: primeros auxilios". *Mayo Clinic*, el 15 de abril de 2022, <https://www.mayoclinic.org/es/first-aid/first-aid-heatstroke/basics/art-20056655>.

Fecha de elaboración: mayo 2024

Autora: Laura Díaz Iglesias. CSM Hortaleza de Madrid

