

Exposición al calor



Los episodios de temperaturas elevadas tienen efectos negativos sobre la salud, efectos que se reflejan en aumento de la morbilidad y mortalidad especialmente en áreas de clima templado.

Las temperaturas altas inciden directamente sobre la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Una temperatura muy elevada produce pérdida de agua y electrolitos que son necesarios para el normal funcionamiento de los distintos órganos.

A nivel de la salud individual, las variaciones térmicas, pueden originar una respuesta fisiológica insuficiente del sistema termorregulador que ocasiona trastornos y alteraciones.

El impacto de la exposición al calor puede afectar a toda la población, pero son los grupos más vulnerables los más afectados.

- [Riesgos para la salud de las altas temperaturas](#)
- [Factores de riesgo](#)
- [Recomendaciones para prevenir los efectos del calor](#)
- [Plan para prevenir los efectos del calor](#)
- [Información de interés](#)

Departamento de Salud

Riesgos para la salud de las altas temperaturas

La **deshidratación** se produce por la pérdida excesiva de agua y electrolitos por el sudor.

- Una temperatura alta produce pérdida de agua y electrolitos que son necesarios para el normal funcionamiento de los distintos órganos.

La **insolación o golpe de calor** se produce por un fallo en el sistema de termorregulación del cuerpo que dificulta la adaptación de la persona a una subida brusca de la temperatura.

- La exposición al calor excesivo puede hacer que el sistema termorregulador del cuerpo no consiga responder de forma adecuada, ocasionando alteraciones en la salud. Cuando esta variación de temperatura es progresiva, la capacidad de adaptación es mayor, pero cuando se da de manera más brusca, puede originar una insolación o golpe de calor.

Síntomas y cómo actuar

Los impactos en salud del calor pueden mostrar distinta gravedad, desde calambres, agotamiento por calor, estrés térmico, cuadros de deshidratación hasta síncope y golpe de calor con consecuencias fatales sin las medidas oportunas.

Deshidratación. Se manifiesta con sed, malestar general, alteraciones gastrointestinales, y calambres musculares.

Calambres por calor. Contracciones musculares principalmente de músculo esquelético. Se debe a un desequilibrio hidroelectrolítico, ante la hidratación inadecuada cuando se realiza ejercicio físico, provocando hiponatremia y en ocasiones hipomagnesemia, e hipopotasemia.

Síncope por calor. Se manifiesta con hipotensión, sudoración, piel fría, temblor, pérdida de consciencia, palidez, mareo y relajación de esfínteres, debido a vasodilatación cutánea, un inadecuado retorno venoso, e hipoperfusión cerebral. También se puede producir por el mantenimiento de una postura durante mucho tiempo en condiciones térmicas inadecuadas, lo que genera la disminución de tensión arterial.

Departamento de Salud

Agotamiento por calor. Se manifiesta con fiebre menor de 40 °C, dolor de cabeza, cansancio, náuseas, mareo, piel fría pálida y húmeda, sudoración intensa, pulso rápido y débil, fatiga, mareo, y calambres musculares. Si no se trata adecuadamente podrá progresar a un cuadro de golpe de calor.

Cómo actuar en un caso de agotamiento por calor:

- Aflojar y aligerar la ropa
- Beber agua a sorbitos
- Buscar y permanecer en un lugar fresco
- Bajar la temperatura con agua o paños fríos
- Buscar atención sanitaria si aparecen vómitos, empeoran los síntomas o duran más de 1 hora y en caso de enfermedades crónicas.

Golpe de calor. Temperatura corporal superior a 40 °C, respiración y pulso acelerado y fuerte. Puede no haber sudoración. Otros síntomas asociados: piel caliente y enrojecida, convulsiones, náuseas y vómitos, alucinaciones, irritabilidad o alteraciones del comportamiento, estados confusionales y delirio.

Cómo actuar en un posible golpe de calor:

Es una urgencia vital. **LLAMAR INMEDIATAMENTE AL 112**

Mientras llega la ayuda:

- Llevar a la persona a un lugar fresco
- Ayudar a bajar la temperatura con agua o paños fríos
- Si está inconsciente y vomita, ladearle la cabeza y mantenerle libres las vías aéreas.
- No administrar nada de beber

Departamento de Salud

Factores de riesgo

Toda la población no se ve afectada del mismo modo por los cambios térmicos, este hecho está influenciado por las características personales, ambientales, sociales y locales de cada individuo, que incrementan la vulnerabilidad y dificultan la adaptación a los cambios térmicos y a las temperaturas extremas.

Factores de riesgo personales:

- Edad: personas mayores, y niños y niñas menores de 4 años
- Embarazo y lactancia
- Enfermedades crónicas (cardiovasculares y/o cerebrovasculares, respiratorias, mentales, renales, diabetes mellitus, obesidad mórbida, peso excesivamente bajo, pacientes terminales, pacientes inmovilizados...)
- Consumo de ciertos medicamentos (diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos y tranquilizantes)
- Trastornos de la memoria, dificultad de movilidad, dificultades de comprensión o de orientación o poca autonomía en la vida cotidiana
- Trastornos de la alimentación
- Enfermedades agudas durante los episodios de altas temperaturas
- Consumo de alcohol y otras drogas
- Patologías previas debidas al calor

Factores de riesgo ambientales, laborales o sociales

- Aislamiento social y inhogarismo
- Viviendas con ausencia de climatización y/o difíciles de refrigerar
- Exposición excesiva al calor por razones laborales (trabajo manual en el exterior o que exige un elevado contacto con ambientes calurosos, uso de equipos protectores personales, trabajo con productos químicos peligrosos...)
- Actividades deportivas o de ocio de gran intensidad física
- Contaminación atmosférica
- Islas de calor (ambiente muy urbanizado, zonas sin sombras ni vegetación, etc.)

Departamento de Salud

- Exposición continuada durante varios días a elevadas temperaturas que se mantienen por la noche

Factores de riesgo locales:

Los factores locales condicionan la temperatura de confort, las temperaturas umbrales a considerar y la asociación temperatura-mortalidad, es decir la magnitud del impacto. Explican, por tanto, que el efecto de los extremos térmicos no dependa de valores absolutos, sino de que nos encontremos, o no, dentro del intervalo de normalidad de las temperaturas en un cierto lugar.

Recomendaciones para prevenir los efectos del calor

Evitar la deshidratación:

- Beber agua y líquidos de manera frecuente, sin esperar a tener sed.
- Evitar consumir bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas. No calman la sed y favorecen la deshidratación.
- Aumentar el consumo de ensaladas, verduras y frutas, conseguirá reponer las sales minerales que se pierden por el sudor.
- Evitar las comidas grasas y demasiado abundantes puesto que dificultan la adaptación al calor.

Protegerse del calor:

Al aire libre:

- Evitar la exposición solar en las horas centrales del día. No exponer nunca directamente al sol a bebés de menos de 6 meses.
- Protegerse del sol mediante un sombrero, gafas de sol y protector solar.
- Usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.
- Evitar realizar actividad física intensa en las horas de más calor. Programar la actividad a primera hora de la mañana o al caer la tarde. En caso de realizar travesías o senderismo consultar la predicción meteorológica y asegurar la provisión suficiente de agua.
- Consultar con el personal sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas (debilidad, fatiga, mareos, náuseas, visión borrosa, desmayo...).

Departamento de Salud

En interiores:

- Aprovechar los momentos de menos calor para ventilar y refrescar las estancias. Mantener ventanas y persianas cerradas cuando las temperaturas son altas.
- Evitar, en las horas más calurosas del día, el uso de máquinas y aparatos que produzcan calor.
- El uso de ventiladores ayuda a refrescar los interiores.
- Si se nota mucho calor, conviene refrescarse el cuerpo, sobre todo cara y manos, con agua fresca.

Cuidar de las personas más frágiles:


- Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, hay que prestar especial atención a bebés y menores, mujeres gestantes y lactantes, así como personas mayores y con enfermedades.
- **NUNCA debe quedarse alguien en un vehículo estacionado y cerrado**, aunque esté a la sombra, especialmente menores de edad, mayores o personas con enfermedades crónicas.
- Las personas ancianas, sobre todo las que viven solas o son dependientes, pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que es conveniente visitarlas, al menos, una vez al día.

En caso de emergencia llamar al 112

Plan para prevenir los efectos del calor

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, el Departamento de Salud pone en marcha un plan para prevenir los efectos que sobre la salud de las personas producen las temperaturas excesivas. El plan incluye un sistema de alertas y una serie de recomendaciones orientadas a población general, centros residenciales, centros de trabajo y centros sanitarios, con indicaciones de cómo protegerse y cuidar a las personas de mayor riesgo.

Aquí puedes conocer el Plan con más detalle:

- [Plan para prevenir los efectos del calor, 2023 \(PDF, 1 MB\)](#) 
- [Cartel informativo sobre los riesgos del calor y medidas de prevención \(JPG, 4 MB\)](#) 