

PLAN DE CALOR 2025. PREVENCIÓN DE EFECTOS EN SALUD POR TEMPERATURAS ELEVADAS EN EUSKADI



EFECTOS EN LA SALUD DE LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

Los efectos del calor en la salud pueden mostrar distinta gravedad. Sin las medidas adecuadas, estos impactos pueden tener consecuencias fatales.

ERUPCIÓN POR CALOR. Cuando el sudor excesivo bloquea las glándulas sudoríparas, puede desarrollarse una erupción roja con pequeñas ampollas y picazón en zonas donde hay contacto piel con piel (cuello, la ingle, las axilas, la parte interna del codo y debajo de los senos).

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

CALAMBRES POR CALOR. Son 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 produce por una disminución global y transitoria del flujo de sangre a nivel cerebral, debido a la vasodilatación cutánea y un inadecuado retorno venoso. Puede darse hipotensión, sudoración, piel fría, temblor, pérdida de consciencia, palidez, mareo y relajación de esfínteres.

AGOTAMIENTO POR CALOR. Es la respuesta del cuerpo a la pérdida de agua y sal, generalmente por una sudoración excesiva. 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 podría progresar a un cuadro de golpe de calor.

Ante 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 O INSOLACIÓN. Se produce cuando falla la capacidad del cuerpo para enfriarse. Se manifiesta con temperatura corporal superior a los 40 °C, respiración y pulso acelerado y fuerte. Puede no haber sudoración. Otros síntomas asociados son: piel caliente y enrojecida, convulsiones, náuseas y vómitos, alucinaciones, irritabilidad, confusión y delirio.

Ante un posible golpe de calor. **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
 - No administrar nada de beber

**BEROAREN AURKAKO PLANA 2025. TENPERATURA ALTUEK
ERAGINDAKO OSASUN ONDORIOEN PREBENTZIOA EUSKADIN****TENPERATURA ALTUEN ERAGINPEAN EGOTEAK OSASUNEAN DITUEN
ONDORIOAK**

Beroak osasunean dituen ondorioek larritasun desberdina izan dezakete. Neurri egokirik gabe, inpaktu horiek ondorio kaltegarriak izan ditzakete.

BEROAREN BIDEZKO ERUPZIOA. Izerdiak izerdi-guruinak blokeatzen ditunean, erupzio gorri bat gara daiteke, baba txikiekin eta azkurarekin larruazala larruazalarekin kontaktuan dagoen eremuetan (lepoa, izterrondoa, besapeak, ukondoaren barruko aldea eta sinuen azpian).

DESHIDRATAZIOA. Egarria, ondoez orokorra, alterazio gastrointestinalak eta karranpa muskularrak.

BEROAGATIKO KARRANPAK. Muskulu-uzkurdurak dira, batez ere muskulu eskeletikokoak. Desoreka hidroeletrolitiko baten ondorio da, ariketa fisikoa egitean hidratazio desegokia izaten delako, hiponatremia eta, batzuetan, hipomagnesemia eta hipopotasemia eraginez.

BERO BIDEZKO SINKOPEA. Garun-mailako odol-fluxuaren murrizketa global eta iragankorragatik gertatzen da, larruazalaren basodilatazioagatik eta zain-itzulera desegokiagatik. Hipotentsioa, izerdia, larruazal hotza, dardara, konorte-galera, zurbiltasuna, zorabioa eta esfinterren erlaxazioa gerta daitezke.

BEROAGATIKO AKIDURA. Gorputzak ur- eta gatz-galerari ematen dion erantzuna da, normalean izerdi gehiegi egiteagatik. 40 °C-tik beherako sukarra, buruko mina, nekea, goragalea, zorabioa, larruazal hotz zurbil eta hezea, izerdi bizia, pultsu azkarra eta ahula, nekea, zorabioa eta muskulu-arranpak. Behar bezala tratatzen ez bada, bero-kolpea izan dezake.

Beroagatiko akidura gertatuz gero:

- Arropa lasaitu eta arindu.
- Edan ura zurrupada txikietan.
- Bilatu eta egon leku fresko batean.
- Jaitsi tenperatura urarekin edo oihal hotzekin.
- Osasun-arreta bilatu: gorakoak agertzen direnean, sintomak okerragotzen direnean edo ordubete baino gehiago irauten dutenean, eta gaixotasun kronikoen kasuan.

BERO-KOLPEA EDO INTSOLAZIOA. Gorputzak hozteko duen gaitasunak huts egiten duenean gertatzen da. 40 °C-tik gorako gorputz-tenperaturarekin, arnasketarekin eta pultsu azeleratuarekin eta indartsuarekin adierazten da. Baliteke izerdirik ez egotea. Horrekin lotutako beste sintoma batzuk dira: larruazal beroa eta gorritua, konbultsioak, goragaleak eta gorakoak, haluzinazioak, suminkortasuna, nahasmendua eta eldarnioa.

Bero-kolpea gertatuz gero. **BEREHALA DEITU 112 ZENBAKIRA**

Laguntza iristen den bitartean:

- Eraman pertsona leku fresko batera
- Tenperatura jaisten lagundu, urarekin edo oihal hotzekin
- Ez eman edateko ezer