



PROTECCIÓN CIVIL

IPN ZACATECAS

UPIIZ / CECyT 18

ANEXO 1F

Marzo 2025.

OLA DE CALOR (GOLPE DE CALOR)

Hay dos tipos de golpe de calor:

- Golpe de calor en forma activa: se da a causa de un exceso de ejercicio físico intenso en días calurosos o de humedad elevada (entre el 60 y 70%). Es más frecuente entre hombres jóvenes.
- Golpe de calor en forma pasiva: se da en pacientes que ya padecen otras patologías que influyen en sus mecanismos de autorregulación. Es frecuente en personas mayores o jóvenes con enfermedades crónicas.

Síntomas del golpe de calor:

- Temperatura corporal de 40 °C o mayor
- Síntomas neurológicos, que pueden incluir:
 - Confusión o dificultad para pensar con claridad.
 - Ver o escuchar cosas que no son reales (alucinaciones).
 - Dificultad para caminar.
 - Convulsiones.
 - Pérdida del conocimiento.
- El golpe de calor también puede causar:
 - Respiración rápida.
 - Latidos cardíacos acelerados.
 - Descenso de la presión arterial (hipotensión arterial).
 - Piel enrojecida y caliente.
 - Calambres musculares o debilidad.
 - Dolor de cabeza.
 - Vomito o diarrea.

QUE HACER EN CASO DE GOLPE DE CALOR:

ANTES “PREPARATE”:

Cuando hace calor y el ambiente es muy húmedo, usted puede hacer lo siguiente para prevenir el golpe de calor:

- Busque la sombra.
- Trate de no desarrollar ninguna actividad y, si hace ejercicios, tome descansos.
- Evite salir a la calle de 12:00 a 16:00 horas.
- Protéjase de la exposición directa al sol: hay que llevar siempre una gorra o sombrero, utilizar ropa ligera, de algodón y no ajustada.
- Beba abundante líquido durante todo el día, especialmente agua o bebidas hidratantes de las que usan los deportistas.
- Evite comidas abundantes.
- Consuma alimentos frescos como frutas y verduras que hayan sido previamente lavadas con agua segura.
- Si hace ejercicio, hágalo temprano, antes de que haga demasiado calor.
- Hidrátase antes, durante y después de la actividad física.
- Evite estar en un vehículo con elevada temperatura.
- Evite los trayectos en coche durante las horas de más sol. En caso de estar estacionados, nadie debe quedarse en el coche cerrado, ancianos, niños o enfermos crónicos.
- Si necesita salir en las horas de más calor, protéjase la piel del sol con un índice de protección solar mínimo de 15, que deberá aplicarse 30 minutos antes de salir.

Dentro de casa:

- Cierre las persianas cuando el sol incida de forma directa sobre la ventana.
- Abra las ventanas durante la noche.
- Refresque el ambiente con ventiladores y aire acondicionado, siempre y cuando se haga un uso racional del mismo. Cada grado que se baje la temperatura supone un incremento de consumo de energía del 7%.

Para los lactantes o niños pequeños:

- Amamantar con más frecuencia □ Ofrecerles agua fresca y segura.
- Trasladarlos a lugares frescos y ventilados. □ Ducharlos o mojarles el cuerpo con agua fresca.

DURANTE UN GOLPE DE CALOR “ACTUA”

Conservar la calma. Pensar con claridad es lo más importante en esos momentos.

- Rociar el propio cuerpo con agua fría y luego sentarse delante de un ventilador.
- Ponerse a la sombra, o permanecer en un ambiente con aire acondicionado o bien fresco y ventilado.
- Tomar una ducha fría o un baño.



PROTECCIÓN CIVIL

IPN ZAC ATECAS



- Beber agua o bebidas hidratantes de las que usan los deportistas. No consuma bebidas alcohólicas o muy dulces o con cafeína.
- Quitarse cualquier ropa extra que pueda estar usando.
- Ponerse compresas frías en el cuello o la axila.

DESPUÉS DE UN GOLPE DE CALOR:

Haber presentado un golpe de calor o estar insolado le hace más sensible a las condiciones calurosas durante más o menos una semana después. Tenga especial cuidado de no ejercitarse demasiado y evite el clima caluroso. Pregúntele a su médico cuándo puede volver a realizar sus actividades normales sin que esto represente ningún riesgo para usted.