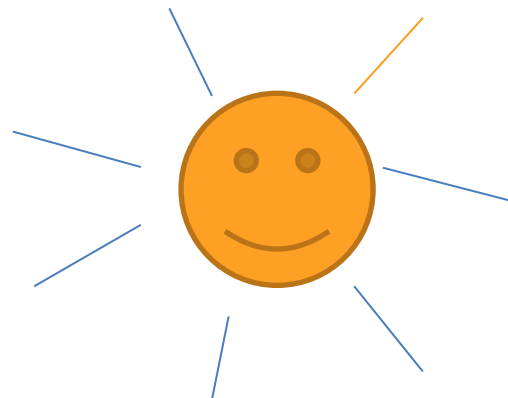
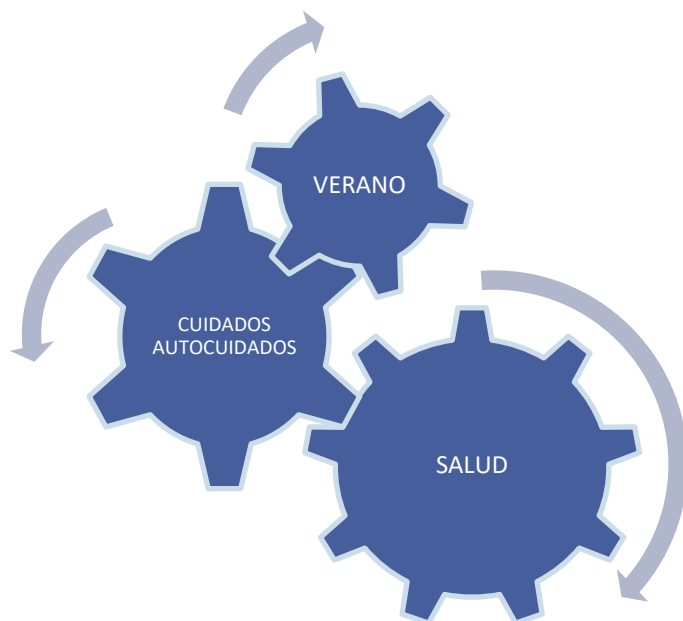




RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS Y MASCOTAS ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS DEL VERANO

Mayo 2017



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT I SALUT

OLA DE CALOR

El intenso calor que padecemos con frecuencia en verano supone un riesgo para las personas y los animales, porque afecta a su sistema de control de temperatura.

El cuerpo se enfría con el sudor, pero en algunas condiciones este mecanismo de defensa no es suficiente.

GOLPE DE CALOR

Cuando el organismo ya no es capaz de controlar la temperatura, esta comienza a elevarse rápidamente hasta 41°C, en las mascotas (perros, gatos,...) hasta 42°C. El mecanismo que nos permite sudar comienza a fallar y el cuerpo no puede enfriarse por sí mismo. Entonces padecemos el llamado “golpe de calor”, el cual puede provocar la muerte o algún tipo de incapacidad si no es tratado de forma inmediata.

SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR

En las personas:

- Temperatura muy elevada (39,5º (en la boca)
- Piel roja, caliente y seca (sin sudor).
- Pulso acelerado y más fuerte de lo normal.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Mareo, náuseas, confusión.
- Puede llegar a la pérdida de conciencia.

¡Busque asistencia médica inmediatamente si los síntomas son severos o si padece de problemas del corazón o presión alta!

En las mascotas:

- Temblores musculares.
- Cambio de coloración de mucosas.
- Depresión.
- Jadeo excesivo.
- Decaimiento o pérdida de fuerza.
- Incoordinación.

¡Busque asistencia veterinaria inmediatamente si los síntomas son severos o si padece de problemas del corazón o presión alta!

CONSEJOS PARA LOS DÍAS CALUROSOS

Para las personas:

1. Beba abundantes líquidos (no muy fríos), sin alcohol, azúcar o cafeína. Aporte sales minerales a su cuerpo a través de las bebidas.
2. Coma pequeñas cantidades de comida con frecuencia y preferiblemente ricas en frutas y verduras, reduzca las de alto contenido proteínico, como las carnes.
3. Permanezca bajo techo o a la sombra todo lo posible, y si puede quédese en un lugar con aire acondicionado. Los ventiladores eléctricos cuando la temperatura supera los 35°C, no evitarán las consecuencias generadas por el calor.
4. Si necesita salir a la calle, evite las horas centrales del día (mediodía).
5. Use ropa ligera, holgada y de colores claros.
6. Protéjase del sol, 20 minutos antes de salir a la calle aplíquese crema protectora con un factor de protección 30 o superior.
7. Protéjase sus ojos y la cabeza mediante gorras, sombrillas, gafas oscuras.
8. Evite esfuerzos físicos innecesarios. Cuando esté haciendo mucho calor, comience de forma lenta el ejercicio y auméntelo de forma gradual.
9. Ante el cansancio, mareo o confusión, interrumpa su actividad y descansa en lugar fresco o al menos en la sombra.
10. NUNCA deje a una persona y/o a la mascota en un vehículo estacionado y cerrado.
11. Vigile a los niños y las niñas menores de cinco años, a las personas mayores de 65 años o más, para ver si dan muestras de agotamiento o un golpe de calor.

Para los animales:

1. Deben darle siempre agua limpia y fresca, de ser necesario cambiarla varias veces al día.
2. Cuando la mascota se quede sola es fundamental dejarle agua limpia y fresca suficiente para el tiempo que quede sola.
3. Si nos vamos de casa, no hace falta dejar a la mascota con aire acondicionado, pero sí que tenga la posibilidad de quedarse en un lugar espacioso con corriente de aire y sombra.
4. Si tiene que salir a la calle a pasear a la mascota, evite las horas centrales del día (mediodía).
5. Cuando salga a pasear a su mascota lleve siempre agua, y que no hagan ejercicio excesivo.
6. NUNCA deje a una persona y/o a la mascota en un vehículo estacionado y cerrado.
7. No deje a la mascota atada al sol en una terraza, o en un balcón encerrada, donde no haya sombra para refugiarse.

¿QUÉ HACER EN EL GOLPE DE CALOR?

El golpe de calor es una **EMERGENCIA MÉDICA**. Llame a los servicios de emergencia, teléfono **112**, y mientras llega la ayuda:

- Traslade a la persona a un lugar con sombra, y si es posible a un lugar con aire acondicionado.
- Use agua para refrescar a la persona: bañera de agua fría, o rocíele con una manguera, o use una esponja con agua fría o cúbreala con una manta mojada y abaníquela.
- Mantenga estos esfuerzos para enfriar a la persona hasta que la temperatura de su cuerpo se mantenga entre 38.3 – 38.9°C.
- Si la persona puede beber de forma segura, dele líquidos no alcohólicos. Pero si está perdiendo la consciencia **NUNCA DEBE BEBER**. Si vomita, acueste a la víctima de lado, para mantener libres sus vías respiratorias.

Posición lateral de seguridad (PLS)



El golpe de calor es una **EMERGENCIA VETERINARIA**. Acuda **rápidamente a los Servicios Veterinarios más cercanos, y mientras tanto:**

- No bajar la temperatura del animal de golpe (no ponerlo en agua con hielo).
- Involver ni tapar, el cuello y la cabeza con paños mojados en agua no muy fría.
- Colocar un paño fresco también en las axilas y en las ingles.
- Si el animal está consciente y puede beber de forma segura, dele agua.