



**Proporcionarlle descanso no lugar máis fresco e cómodo posible**

*Proporcionarle descanso en el lugar más fresco y cómodo posible*

**Cando os sinais non sexan moi intensos, ou en canto non chega a asistencia médica, evitar as caídas**

*Cuando las señales no sean muy intensas, o en cuanto no llega la asistencia médica, evitar las caídas*

**Arrefriar o corpo: afrouxar ou sacar roupa, mollar con auga fresca, e abanar**

*Enfriar el cuerpo: aflojar o sacar ropa, mojar con agua fresca, y abanicar*

**Darlles de beber auga fresca, se non hai vómitos ou inconsciencia. Medio vaso de auga fresca, zume de froita natural ou bebida de deportistas con minerais, cada 15 minutos**

*Darle de beber agua fresca, si no hay vómitos o inconsciencia. Medio vaso de agua fresca, zumo de fruta natural o bebida de deportistas con minerales, cada 15 minutos*

**Sinais de alerta do golpe de calor**

*Síntomas de alerta del golpe de calor*

**Temperatura corporal alta (máis de 39 graos)**

*Temperatura corporal alta (más de 39 grados)*

**Pel vermella, quente e seca**

*Piel roja, caliente y seca*

**Confusión mental ou perda da consciencia**

*Confusión mental o pérdida de la consciencia*

**Pulso rápido e forte**

*Pulso rápido y fuerte*

**Intensa dor palpitante de cabeza**

*Intenso dolor palpitante de cabeza*

**Náuseas ou vómitos**

*Náuseas o vómitos*

**Actuacións necesarias**

*Actuaciones necesarias*

**Procurar axuda médica urxente a través do teléfono 061**

*Buscar ayuda médica urgente a través del teléfono 061*

**Mentres chega: arrefriar o corpo, afrouxar e sacar roupa, meter o corpo na bañeira con auga fresca, ou mollalo abundantemente cunha manguera, esponxas ou toallas ben molladas no lugar máis fresco posible**

*Mientras llega, enfriar el cuerpo: aflojar y sacar ropa, meter el cuerpo en la bañera con agua fresca, o mojarlo abundantemente con una manguera, esponjas o toallas bien mojadas en el lugar más fresco posible*

**Se houber contraccións corporais involuntarias, inconsciencia ou vómitos, non dar líquidos**

*Si hubiera contracciones corporales involuntarias, inconsciencia o vómitos, no dar líquidos*

PARA MÁIS INFORMACIÓN

PARA MÁIS INFORMACIÓN

<http://dxsp.sergas.es>



**XUNTA DE GALICIA**  
VICEPRESIDENCIA DA IGUALDADE  
E DO BENESTAR



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA,  
ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS E XUSTIZA  
Protección Civil



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE  
E DESENVOLVEMENTO SOSTIBLE

**a saúde**  
durante  
**as vagas de calor**  
**la salud durante las olas de calor**

**Información dirixida ao voluntariado e persoal do ámbito sociosanitario**

*Información dirigida al voluntariado y personal del ámbito sociosanitario*



## Persoas con maior risco

### Personas con mayor riesgo

- Os nenos e nenas menores de seis anos

Los niños y niñas menores de seis años

- As persoas de idades avanzadas

Las personas de edades avanzadas

- As persoas con enfermidades crónicas: cardiocirculatorias, respiratorias, renais, mentais, diabetes, hipertensión arterial e obesidade

Las personas con enfermedades crónicas: cardiocirculatorias, respiratorias, renales, mentales, diabetes, hipertensión arterial y obesidad

## En cada visita, ou cada día, débese...

### En cada visita, o cada día, se debe...

#### Comprobar que a persoa de risco segue coma sempre

Comprobar que la persona de riesgo sigue como siempre

#### Comprobar que as persoas de risco seguen as recomendacións que xa se lle deron e recordarlles de novo

Comprobar que las personas de riesgo siguen las recomendaciones que ya se le dieron y recordárselas de nuevo

## As recomendacións son as seguintes

Las recomendaciones son las siguientes

#### Beber abundante auga fresca, zumes naturais de froita, ou bebidas deportivas que conteñan minerais

Beber abundante agua fresca, zumos naturales de fruta, o bebidas deportivas que contengan minerales

#### Evitar as bebidas quentes e todo tipo de bebidas alcohólicas

Evitar las bebidas calientes y todo tipo de bebidas alcohólicas

#### Facer comidas lixeiras, con sal, e a base de abundantes froitas e verduras frescas

Hacer comidas ligeras, con sal, y a base de abundantes frutas y verduras frescas

#### Baixar as persianas e abrir as xanelas da casa. Usar ventiladores

Bajar las persianas y abrir las ventanas de la casa. Usar ventiladores

#### Poñer roupa lixeira, frouxa, longa, de cores claras

Poner ropa ligera, floja, larga, de colores claros

#### Se for necesaria a exposición ao sol, usar sombreiros e parasoles

Si fuese necesaria la exposición al sol, usar sombreros y parasoles

#### Refreshar o corpo cunha ducha ou cun baño en auga morna nos momentos de calor máis intensa

Refreshar el cuerpo con una ducha o con un baño en agua templada en los momentos de calor más intenso

#### Evitar as aglomeracións de persoas en locais sen aire acondicionado

Evitar las aglomeraciones de personas en locales sin aire acondicionado

#### Facer as actividades, preferentemente, á mañanciña ou á tardiña pola fresca

Hacer las actividades, preferentemente, por la mañana o al anochecer

#### Se ten algún problema de saúde, solicitar consello médico específico

Si tiene algún problema de salud, solicitar consejo médico específico

#### Evitar a exposición directa ao sol, sobre todo nas horas de máis calor

Evitar la exposición directa al sol, sobre todo en las horas de más calor

#### Evitar os esforzos físicos innecesarios con exposición directa ao sol

Evitar los esfuerzos físicos innecesarios con exposición directa al sol

#### Descansar ou diminuír o esforzo físico nas horas centrais do día

Descansar o disminuir el esfuerzo físico en las horas centrales del día

#### Procurar lugares á sombra, frescos e aireados

Buscar lugares a la sombra, frescos y aireados

#### Utilizar cremas de protección solar cun índice de protección non inferior a 15

Utilizar cremas de protección solar con un índice de protección no inferior a 15

#### Non ir á praia en días de moita calor, e de facelo, evitar as horas do mediodía e as primeiras da tarde

No ir a la playa en días de mucho calor, y de hacerlo, evitar las horas del mediodía y las primeras de la tarde

#### Evitar quedar durmido tomando o sol

Evitar quedar dormido tomando el sol

## Se observa algún dos sinais de alerta de esgotamento pola calor ou de golpe de calor, que se describen a continuación, avisar ao centro de saúde ou ao 061 e seguir as instrucións que se describen

Si observa alguno de los síntomas de alerta de agotamiento por el calor o de golpe de calor, que se describen a continuación, avisar al centro de salud o al 061 y seguir las instrucciones que se describen

## Sinais de alerta de esgotamento debido á calor. As que seguen, cando non teñen outra explicación, poden estar a indicar que a persoa sofre esgotamento pola calor

Síntomas de alerta de agotamiento debido al calor. Los que siguen, cuando no tienen otra explicación, pueden indicar que la persona sufre agotamiento por el calor

#### Pel fría, pálida e húmida

Piel fría, pálida y húmeda

#### Cansazo, fraqueza ou desmaio

Cansancio, flaqueza o desmayo

#### Cambras e contracturas musculares en brazos ou pernas

Contracciones y contracturas musculares en brazos o piernas

#### Dor de cabeza

Dolor de cabeza

#### Náuseas e vómitos

Náuseas y vómitos

#### Pulso débil e rápido

Pulso débil y rápido

#### Respiración rápida e superficial

Respiración rápida y superficial

## Actuacións necesarias cando os sinais son intensos ou a persoa ten problemas de corazón ou de tensión

Actuaciones necesarias cuando los síntomas son intensos o la persona tiene problemas de corazón o de tensión

#### Procurar axuda médica inmediata. Chamar ao teléfono 061

Buscar ayuda médica inmediata. Llamar al teléfono 061