
El SUC enseña a la población cómo prevenir y cómo actuar ante las insolaciones y los golpes de calor

La campaña #TuAyudaSuma+ ofrece en redes sociales sencillos consejos en formato audiovisual para concienciar a la población sobre la importancia de ser parte activa de la cadena de supervivencia

Con la llegada del verano y episodios de altas temperaturas aumenta el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor como la insolación y el golpe de calor. En este sentido, el Servicio de Urgencias Canario (SUC), dependiente de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, recuerda, dentro de la campaña #TuAyuda Suma+", la importancia de actuar ante la aparición de los primeros síntomas.

En los casos de menor gravedad, la persona que sufre una insolación puede presentar dolor de cabeza, cara congestionada, sensación de fatiga, náuseas o vómitos, sed intensa y sudoración abundante, mientras que en los casos graves no existe sudoración, sino que la piel está seca, caliente y enrojecida. Además, hay riesgo de convulsionar, sobre todo, en los niños menores de 3 años, y de provocar alteraciones de conciencia.

Cómo prevenir:

- Es fundamental estar atentos a las declaraciones de alerta por altas temperaturas y poner en práctica las recomendaciones de autoprotección.
- Evitar la exposición al sol en horas de mayor intensidad -de 11:00 a 17:00 horas- utilizar gorra, ropa fresca, no realizar ejercicio físico intenso bajo el sol o en las horas de más calor y tomar líquidos con frecuencia.
- Se debe extremar la precaución con los niños y las personas mayores, ya que son los más susceptibles de sufrir una insolación o un golpe de calor.
- También puede influir la toma de diferentes medicamentos o padecer ciertas enfermedades como la diabetes junto a otros factores de riesgo. Por todo ello, se debe extremar las precauciones con estas personas más propensas a sufrir dicha patología, aportándoles líquidos de forma periódica y procurando refrescar la habitación en la que se encuentran.

Cómo actuar:

- Debemos situar la persona afectada a la sombra, en un lugar fresco y ventilado. Es recomendable poner paños húmedos en la frente y flexuras (axilas, muñecas, ingles...) y suministrar agua, pero bebiéndola a pequeños sorbos.
- Colocarla en posición de antishock, es decir, tumbado boca arriba con las piernas ligeramente levantadas y la cabeza ladeada.
- Si presenta una alteración de la conciencia, no se debe suministrar al afectado agua ni comida.
- En ese caso y también si la piel está seca y caliente o sufre convulsiones, hay que alertar urgentemente al teléfono de emergencias 1-1-2, donde los médicos del SUC indicarán cómo actuar hasta la llegada de un recurso sanitario, ya que podemos estar ante una emergencia, llegando a ocasionar incluso la muerte, debido a un fallo generalizado de los mecanismos que regulan la temperatura corporal.

?Puedes ver el vídeo del SUC explicando estos consejos en:

<https://www.youtube.com/watch?v=rZgEAadv7mY&t=17s>