

Salamanca, 11 de agosto de 2025

HM Santísima Trinidad insiste en la importancia de la prevención

Señales de alerta y primeros auxilios ante un golpe de calor

- Frente a las altas temperaturas que estamos teniendo en España estos días, el Dr. José Manuel Hernández Graff, médico de HM Santísima Trinidad, insiste en la importancia de la prevención y la rápida actuación para evitar emergencias
- Al primer signo del golpe de calor se debe trasladar a la persona a un lugar con sombra, refrescarla con compresas húmedas y asegurar una correcta hidratación, además de buscar atención médica si la situación empeora

En plena ola de calor que afecta a gran parte de nuestro país, con temperaturas muy elevadas en varias comunidades, es fundamental extremar las medidas de prevención, ya que estas condiciones climáticas aumentan considerablemente el riesgo de sufrir un golpe de calor, una emergencia que puede tener graves consecuencias para la salud, especialmente en personas mayores, niños, pacientes con enfermedades crónicas y trabajadores expuestos al sol.

El golpe de calor se produce cuando el cuerpo se sobrecalienta, llegando a alcanzar valores por encima de los 39 o 40 grados centígrados, debido a la exposición prolongada al sol, al ambiente extremadamente caluroso o a la práctica de actividad física intensa. En estas circunstancias, el organismo pierde su capacidad de autorregular la temperatura y eliminar el exceso de calor, normalmente a través de la sudoración, lo que puede derivar en complicaciones serias si no se actúa de inmediato.

El Dr. José Manuel Hernández Graff, médico de HM Santísima Trinidad, insiste en que reconocer las señales de alerta y saber cómo actuar son factores clave para proteger la salud durante esta ola de calor y en los meses más calurosos del año. “Entre los síntomas más frecuentes se encuentran la fiebre alta, el dolor de cabeza, la sensación de debilidad generalizada, la taquicardia y la

respiración superficial y acelerada. También pueden aparecer mareos, náuseas, vómitos o alteraciones en el comportamiento”, apunta el especialista de HM Hospitales.

Ante la sospecha de un golpe de calor, el doctor incide en la importancia de trasladar a la persona afectada a un lugar fresco y con sombra, refrescar su cuerpo con compresas húmedas en la zona del cuello, ingles y axilas para reducir la temperatura corporal o, si es posible, realizar una inmersión gradual en agua fría. También recomienda hidratarla con pequeños sorbos, siempre que esté consciente. Si presenta mareos o vómitos es recomendable colocarla en posición lateral de seguridad y solicitar ayuda médica cuanto antes. En caso de pérdida de conciencia o convulsiones, insiste en que es fundamental llamar a emergencias o acudir al centro sanitario más cercano.

“Con temperaturas tan extremas como las de estos días, la mejor forma de evitar un golpe de calor es la prevención. Desde HM Santísima Trinidad recomendamos adoptar hábitos sencillos como beber agua de forma regular, aunque no se tenga sed, protegerse del sol directo evitando la sobreexposición, usar ropa ligera y reducir la actividad física durante las horas más calurosas”, concluye el Dr. Hernández Graff.

HM Hospitales

El hospital salmantino HM Santísima Trinidad forma parte de HM Hospitales, el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional, que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

En la actualidad, HM Santísima Trinidad cuenta con una plantilla de más de 300 profesionales y una completa guía médica compuesta por más de 150 especialistas, lo que permite ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 54 centros asistenciales: 23 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología, Neurociencias, 5 centros especializados en Medicina de la Reproducción, Salud Ocular y Salud Bucodental, Medicina Estética y Cirugía Plástica y Prevención Precoz Personalizada, además de 23 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Departamento de comunicación HM Hospitales

María Montero García

 923 26 93 00 ext.1080  649 46 71 28

 marcom.salamanca@hmhospitales.com

 www.hmhospitales.com