

Golpes de

¡CALOR!

Es una alteración de la regulación térmica del cuerpo que puede ser grave, y deriva de la insuficiente eliminación de energía calorífica

Se produce por influencia, durante largo tiempo, de altas temperaturas, intensa exposición al sol y escasa movilidad del aire

Síntomas **MÁS NOTORIOS**

- * Mareo
- * Confusión, desorientación
- * Sudoración excesiva al principio, con posterior falta de sudor
- * Enrojecimiento y sequedad de la piel
- * Aceleración del ritmo cardíaco con latido débil
- * Fiebre con temperatura corporal superior a 39,4° (alcanzando 40° y 41°)
- * Dolor de cabeza
- * Debilidad muscular o calambres
- * Náuseas y vómitos





Ingerir alimentos variados, ricos en proteínas, vegetales y frutas



Beber al menos 3 litros de agua por día, aún sin sed.
Evitar gaseosas y bebidas con cafeína



Usar gorro y ropa cómoda, clara y holgada



Tomar abundante cantidad de agua antes, durante y después de realizar actividad física



Ducharse y tomar baños frescos



En horarios de calor intenso, evitar las actividades al exterior y permanecer en lugares frescos, a la sombra



Bajar las persianas para evitar el ingreso del sol

QUIÉNES
PRESENTAN UN

*Mayor
riesgo*

- * Bebés y niños pequeños
 - * Diabéticos
 - * Obesos
 - * Adultos mayores de 65 años
- Personas con:
- * Enfermedades respiratorias
 - * Enfermedades cardíacas
 - * Enfermedades crónicas

RECORDAR

1

Mantenerse fresco hasta recuperar la temperatura corporal normal

2

Permanecer en lugar fresco

3

Ducharse con agua fría

4

Hidratarse

5

Ante la pérdida de conocimiento u otros síntomas, buscar asistencia médica

