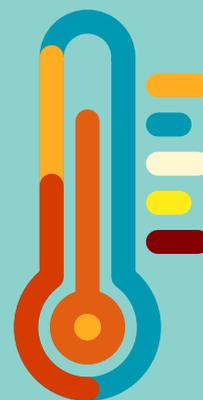


AFECCIONES PROVOCADAS POR EL CALOR



INSOLACIÓN

Elevación de la temperatura corporal por exposición directa al sol.

Cara congestionada, dolor de cabeza.

Agotamiento, sed, calambres.

Respiración acelerada, pulso fuerte, sudoración abundante.

Mareo, náuseas, vómitos.



DESHIDRATACIÓN

Pérdida de agua y sales minerales del organismo sin que se repongan.

Ojos hinchados, boca seca, aumento de frecuencia cardíaca, color de orina oscuro.

Nieve visual, tensión arterial baja, hormigueo en extremidades.

Vértigo, mareo, desvanecimiento.



GOLPE DE CALOR

Elevación de la temperatura corporal debido a un exceso de exposición a un ambiente caluroso.

Temperatura corporal que supera los 40°

Piel enrojecida, caliente y seca.

Fatiga, hiperventilación, náuseas, vómitos, diarreas.

Convulsiones, delirios, pérdida de conocimiento.

MEDIDAS DE ACTUACIÓN



CÓMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR



SOMBRA

Llevar a la persona afectada a un lugar a la sombra y fresco, y colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada.



TEMPERATURA

Reducir su temperatura corporal, quitándole algo de ropa, mojándole el cuello, nuca y frente con paños fríos.



AVISA

Si está inconsciente, tumbarle con las piernas flexionadas y avisar inmediatamente a urgencias.



HIDRATACIÓN

Si está consciente, hacerle beber pequeños sorbos de agua fresca. Una vez recuperado acompañarlo a un centro médico para una revisión exhaustiva.

MEDIDAS PREVENTIVAS



CONSEJOS PARA EVITAR SITUACIONES DE RIESGO



Bebe líquidos

Mantente hidratado. Evita las bebidas con cafeína y azucaradas.



Infórmate sobre los síntomas y los primeros auxilios



Protégete

Utiliza crema solar, protege la cabeza y los ojos.



Cuida la alimentación

Evita comidas copiosas y de lenta digestión.



Vestuario

Usa prendas ligeras.

PRESTA ATENCIÓN A TU CUERPO