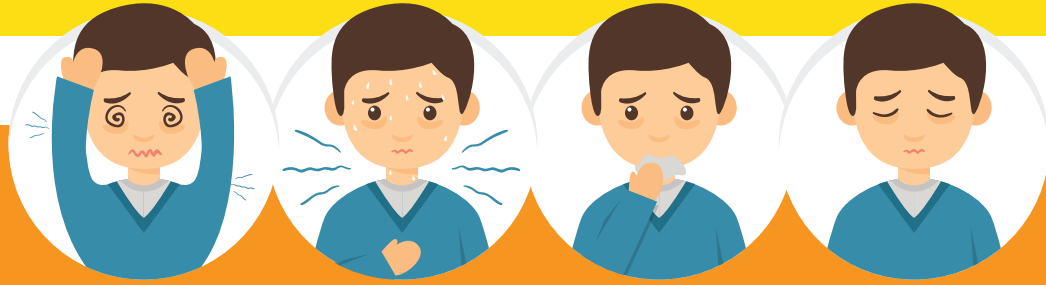


# CÓMO EVITAR UN GOLPE DE CALOR

Durante el verano aumentan las enfermedades propias de la estación; una de las cuales es el golpe de calor.



## SÍNTOMAS

Dolor de cabeza  
Calambres

Deshidratación  
Taquicardias  
Convulsiones

Náusea  
Vómito

Fatiga  
Somnolencia

Los niños y los mayores de 65 años son los más vulnerables a sufrir un golpe de calor.



## EL GOLPE DE CALOR

Se produce cuando la temperatura corporal pasa de los 40°C (104°F), por lo que se registra un fallo en el sistema que la regula y hay una incapacidad del cuerpo de disipar el calor.



**ATENCIÓN**

Si la persona no se atiende de manera inmediata puede sufrir trastornos graves como:

**PÉRDIDA DE CONCIENCIA**

**COLAPSO CARDIORESPIRATORIO**

**INCLUSO LA MUERTE**



## PREVENCIÓN

Se debe evitar exponerse de forma excesiva al sol.



No envolver con cobijas a los bebés.

Utilizar ropa ligera y de preferencia de colores claros.



Si se encuentra en la vía pública permanecer en la sombra.

Usar sombreros o sombrillas.



No se debe permanecer dentro de un vehículo estacionado o cerrado.

Cubrir las ventanas que reciben luz colocando persianas, cortinas o periódicos. Ayuda a disminuir hasta en un 80% el calor en el interior de las viviendas.



## RECOMENDACIONES

- ✓ Ingerir más líquidos de los acostumbrados.
- ✓ Tomar varias duchas al día para refrescarse.
- ✓ No realizar actividades al aire libre entre las 9:00 y las 16:00 horas.
- ✓ Por ningún motivo dejar a las mascotas bajo el sol, ya que podrían sufrir también de insolación.

En caso de presentar síntomas de deshidratación como labios y piel seca, se debe ingerir agua o vida suero oral para recuperar los líquidos perdidos.

(899) 261 05 11 - (899) 261 01 51  UNIMED SERVICIOS MEDICOS

