



# #GOLPE DE CALOR

ES OCASIONADO POR EXPONERSE A ALTAS TEMPERATURAS AMBIENTALES POR MUCHO TIEMPO, PROVOCANDO UN INCREMENTO EN LA TEMPERATURA CORPORAL.

## Sintomas

### EN CASOS SEVEROS:

Piel roja, caliente y seca, pero no sudorosa

Pulso acelerado y fuerte

Confusión o pérdida del conocimiento

Contracción involuntaria de los músculos.



Debilidad

Aceleramiento de los latidos del corazón



Problemas para respirar

Usar

Niñas, niños y adultos

Dolor de cabeza



Aumento de la temperatura corporal (mayor a 39°)

Mareos, náuseas y vómitos



## PREVENCIÓN



Utilizar ropa ligera y de colores claros. Procurar lugares frescos y a la sombra.

Usar gorra o sombrero, lentes de sol y protector solar.



Beber frecuentemente agua cuando se realiza alguna actividad física. Evitar el consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.

Cuidar la temperatura dentro de los automóviles dejod que se enfrie antes de subirte



Evitar el sol por periodos prolongados de las 11.00 a 15.00 que es cuando la temperatura alcanza los niveles más altos



## RECOMENDACIONES

Ubicarse en un lugar fresco, a la sombra y ventilado.



Beber sorbos de agua



Retirar la ropa innecesaria para refrescarse



Acudir a la unidad de salud más cercana



Aplicar paños húmedos en el cuerpo especialmente en la frente y en la nuca



servicios a la ciudadanía  
ciclo integral del agua