

RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA DE CALOR

¿CÓMO EVITAR UN GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN?

- ▶ Bebe muchos líquidos, para evitar la deshidratación y compensar la pérdida de agua, a través del sudor;
- ▶ Evita hacer ejercicio en las horas de pleno calor;
- ▶ Protégete la cabeza con gorra o algún tipo de sombrero;
- ▶ Veste ropa ligera y fresca;
- ▶ Come ligero y no ingieras alcohol, ni excitantes; y
- ▶ Acimátate gradualmente al calor.



RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA DE **CALOR**

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN?

- ▶ Un golpe de calor es la elevación de la temperatura corporal por encima de lo normal (entre 39.4 y 40°C) durante periodos de 10 minutos, aproximadamente, esta situación puede provocar graves daños en el organismo.

CAUSAS:

- ▶ Exceso de calor;
- ▶ Deshidratación; y
- ▶ Esfuerzo excesivo.

Si le sucede a un amigo, familiar o amigo, llama al teléfono de emergencia:



RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA DE **CALOR**

¿QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN?

- ▶ Coloca a la persona afectada en un sitio fresco o a la sombra;
- ▶ Mueve al sujeto mientras se pueda, a lugares donde haya aire acondicionado o ventilador;
- ▶ Desviste a la persona insolada e intenta disminuirle la temperatura aplicándole alguna tela mojada, hielo en las axilas, frente o ingles; y
- ▶ Si presenta una temperatura corporal superior a 40°C, se deberá bañar con agua fría, para bajar la temperatura hasta los 38°C. Posteriormente hay que ventilarlo con aire frío, para evitar la hipotermia.

En casa de emergencia llama al:



RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA DE CALOR

SÍNTOMAS:

- ▶ Fiebre con temperatura corporal arriba de los 39,4°C (llegando hasta los 40 y 41°C);
- ▶ Mareo;
- ▶ Sudoración excesiva al principio, con posterior falta de esta secreción;
- ▶ Enrojecimiento;
- ▶ Sequedad en la piel;
- ▶ Desorientación;
- ▶ Comportamiento no adecuado;
- ▶ Aceleración del ritmo cardiaco y latido débil;
- ▶ Dolor de cabeza;
- ▶ Inconsistencia;
- ▶ Convulsión; y
- ▶ Conduce al coma.



SISTEMA ESTATAL

066

RESPUESTA INMEDIATA