

GOLPE DE CALOR

Es un aumento excesivo del calor corporal por exposición a elevadas temperaturas

¿CÓMO RECONOCERLO?

- Temperatura elevada.
- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Náuseas, vómitos y dolor de cabeza.
- Pulso acelerado y respiración rápida.

TIENEN MAYOR RIESGO



¿CÓMO EVITARLO?

- Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed, y da de beber a personas mayores, niños y niñas a pesar de que no lo pidan.
- Realiza comidas ligeras: prioriza frutas, verduras, zumos naturales...
- Usa sombrero y ropa ligera de colores claros.
- Cierra persianas y ventanas durante las horas de mayor calor.
- Evita actividades físicas intensas en las horas centrales del día.
- Nunca dejes a nadie en un automóvil estacionado; la temperatura puede elevarse más de 6-7 °C en 10 minutos.

¿QUÉ HACER ANTE LA SOSPECHA DE GOLPE DE CALOR?

- Colócale en un lugar fresco y a la sombra.
 - Quítale el exceso de ropa, rocíale con agua fresca y abanícale.
- Llama al **061**

