

GOLPE DE CALOR

Es debido a un exceso de calor en el cuerpo, que puede producirse por ejercicio físico intenso o exposición a altas temperaturas.

TIENEN MAYOR RIESGO:

- Personas mayores y/o con problemas crónicos.
- Personas con discapacidades.
- Trabajadores en ambientes calurosos.
- Niños y niñas.

¿CÓMO RECONOCERLO?

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

¿CÓMO PREVENIRLO?

SÍ

- Bebe 7-8 vasos de AGUA al día, aunque no tengas sed.



- Toma comidas LIGERAS (come verduras, frutas...).



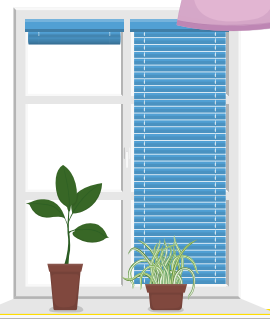
- Ponte ROPA ligera, holgada y de colores claros.



- Usa SOMBRERO o gorra.



- Ventila la casa al amanecer y al atardecer.



NO

- Evita bebidas alcohólicas, muy azucaradas o con cafeína.



- No tomes comidas copiosas o muy calientes.



- No salgas ni realices ejercicio en las horas de mayor calor.



- Nunca dejes a nadie en un automóvil cerrado.



EN CASO DE 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**

