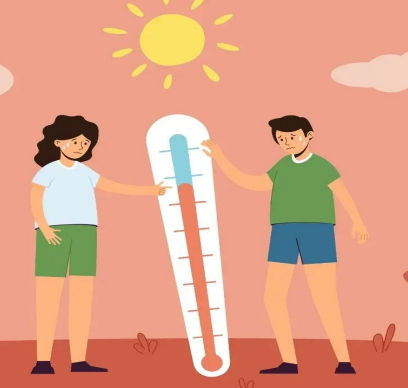




GOLPE DE CALOR, ¿CÓMO ACTUAR?

¿Cómo prevenirlo?

- **Evita la exposición prolongada al sol**, se recomienda no realizar **deporte intenso o moderado y tomar medidas de protección en trabajos al aire libre** entre las 11:00 y 17:00 h.
- **Hidrátate con regularidad.**
- Usa **ropa ligera, clara y transpirable.**
- **Permanece en lugares frescos.**
- Mantente informado a través de medios oficiales sobre las **alertas de calor.**



Personas más vulnerables: Niños, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas.

Síntomas del Golpe de Calor

¡Signos de alarma cuando el cuerpo supera los 40 °C!

- **Fiebre alta.**
- **Confusión, mareo, irritabilidad.**
- **Pérdida de consciencia.**
- **Piel caliente, enrojecida y seca.**
- **Taquicardia, respiración rápida.**
- **Náuseas, vómitos, dolor de cabeza.**
- **Convulsiones o coma en casos graves.**

¿Cómo actuar?

- Lleva a la persona a un **lugar fresco y con sombra.**
- **Afloja o retira su ropa** y aplica **paños húmedos con agua fría.**
- Usa un **ventilador o abanícala.**
- Coloca **compresas frías en cuello, axilas e ingles.**
- **Si está consciente,** darle bebida rehidratante o isotónica.
- **Si está inconsciente** no dar agua, poner en posición lateral con piernas flexionadas.



¡¡Llama al 112 si no mejora rápidamente!!