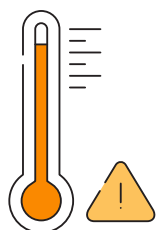




Cómo protegerse de los GOLPES DE CALOR



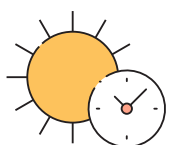
Se considera golpe de calor cuando la temperatura corporal supera los **40°C**, por exposición prolongada al sol o realizar actividad física en ambientes calurosos o con poca ventilación.



VER VÍDEO
GOLPE DE CALOR



Bebe agua frecuentemente y consume alimentos frescos.



Evita exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día.



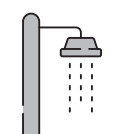
No practiques ejercicio físico al aire libre en horas centrales del día.



Evita el consumo de alcohol, cafeína, comidas calientes y pesadas.



Protégete de los rayos de sol: protección solar, sombrilla, gorra, gafas sol y ropa fresca y de colores claros.



Permanece en lugares frescos y climatizados, o báñate/dúchate con frecuencia.



Avisa cuanto antes si aprecias algún síntoma de malestar relacionado con el calor.



Síntomas

Convulsiones, pupilas dilatadas, pérdida de conciencia

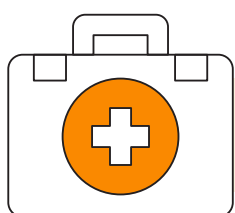
Mareo y palidez

Náuseas, vómitos y sed intensa

Piel roja, seca y caliente, ausencia de sudoración

Dolor de cabeza, mucha sed y temperatura corporal alta

Pulso acelerado, palpitaciones y dificultad para respirar



¿Cómo actuar?

- Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado.
- Refrescar la piel, desvistiendo a la persona y aplicando toallas húmedas en cabeza y resto del cuerpo.
- No controlar las convulsiones para evitar lesiones musculares o articulares.
- Si está consciente, abanicarla y darle agua fresca para beber.
- Si está inconsciente, es importante no darle agua. Habrá que colocar a la persona en **posición lateral de seguridad**, tal y como indica la siguiente figura y llamar al 112:

- 1) Colocamos a la persona tumbada boca arriba.
- 2) Flexionamos el brazo del lado interno para formar un ángulo recto con su cuerpo.
- 3) Con la pierna del lado interno recta, flexionamos la pierna del lado externo hasta formar un ángulo con el cuerpo.
- 4) Giramos el cuerpo hasta que quede de lado.

