



GOLPE DE CALOR

¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?

Es el incremento súbito de la temperatura corporal por exposición prolongada a altas temperaturas ambientales.

Síntomas más importantes del golpe de calor:

Mareo, confusión, desorientación, sudoración excesiva al principio, después ausencia de sudor, enrojecimiento y sequedad de la piel, fiebre con temperatura desde 39 a 41°C, aceleración del ritmo cardíaco con latido del corazón débil, dolor de cabeza y ataques con convulsiones.

Recomendaciones para prevenir insolación y golpe de calor:

- Evita estar en clima cálido y húmedo mucho tiempo.
- Evita realizar ejercicio extenuante en ambientes muy calurosos.
- Utiliza ropa ligera, de colores claros y manga larga.
- Evita exponerte al sol, especialmente entre las 12 y 16 horas.
- Procura utilizar bloqueador solar, sombrero, gorra, sombrillas, anteojos oscuros y protector solar.
- Consume alimentos frescos como frutas y verduras
- Evita consumir bebidas alcohólicas y con alto contenido en azúcar.
- Evita permanecer dentro de un vehículo estacionado expuesto al sol.
- Procura ingerir suficiente agua (embotellada, hervida o desinfectada) durante el día.
- Procura mantenerte en lugares con sombra o debajo de espacios o estructuras que impidan el paso de los rayos solares.
- Mantén especial cuidado con niños menores de 4 años y adultos mayores de 65, ya que son las personas que no tan fácilmente se adaptan al calor.

