

# EN VERANO: CALOR, EL JUSTO

## **INSOLACIÓN**

*Elevación de la temperatura corporal por exposición directa al sol.*

### SÍNTOMAS

- Cara congestionada, dolor de cabeza.
- Agotamiento, sed, calambres.
- Respiración acelerada, pulso fuerte, sudoración abundante.
- Mareo, náuseas, vómitos.

## CÓMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR



**LLEVAR A LA PERSONA AFECTADA A UN LUGAR A LA SOMBRA** y fresco, y colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada.



**REDUCIR SU TEMPERATURA CORPORAL** quitándole algo de ropa, mojándole el cuello, nuca y frente con paños fríos.



**SI ESTÁ INCONSCIENTE,** tumbarle con las piernas flexionadas y avisar inmediatamente a urgencias.



**SI ESTÁ CONSCIENTE,** hacerle beber pequeños sorbos de agua fresca. Una vez recuperado acompañarlo a un centro médico para una revisión exhaustiva.

## **DESHIDRATACIÓN**

*Pérdida de agua y sales minerales del organismo sin que se repongan.*

### SÍNTOMAS

- Ojos hinchados, boca seca, aumento de frecuencia cardiaca, color de orina oscuro.
- Nieve visual, tensión arterial baja, hormigueo en extremidades.
- Vértigo, mareo, desvanecimiento.

## **GOLPE DE CALOR**

*Elevación de la temperatura corporal debido a un exceso de exposición a un ambiente caluroso.*

### SÍNTOMAS

- Temperatura corporal que supera los 40 °C.
- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Fatiga, hiperventilación, náuseas, vómitos, diarreas.
- Convulsiones, delirios, pérdida de conocimiento.

