

# EN EL INTERIOR, DEFIÉNDETE DEL CALOR



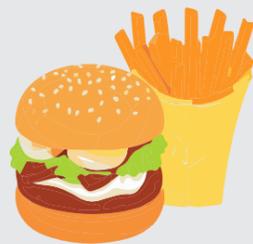
## REFRÉSCATE

Las ensaladas, frutas, verduras y zumos te ayudan a reponer las pérdidas por el sudor.



## HIDRÁTATE

Bebe agua o bebidas isotónicas. No esperes a tener sed.



## NO A LOS EXCESOS

Evita las comidas abundantes y con exceso de grasas.  
Evita las bebidas azucaradas y no ingieras bebidas alcohólicas.



## DESHIDRATACIÓN

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

### SÍNTOMAS

- Ojos hinchados, boca seca, aumento de frecuencia cardíaca, 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.

## CÓMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR



**LLEVAR A LA PERSONA AFECTADA A UN LUGAR FRESCO** y alejado de la fuente de calor, 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.

