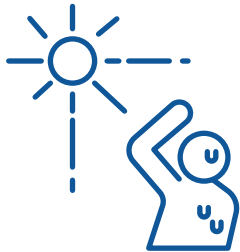


# Golpes de calor



Se considera golpe de calor cuando la temperatura corporal rebasa los 40°.



## Síntomas

Dolor de cabeza



Debilidad muscular

Náuseas



Piel roja

Sed intensa



Irritabilidad

Alteración de la sudoración



Dificultad para respirar

## ¿Cómo actuar?

### Si el enfermo está consciente:

Llevarlo a una habitación con aire acondicionado

Mojarlo con paños de agua fría

Abanicarlo y darle de beber agua fresca

## Llamar siempre al 112

### Si el enfermo **NO** está consciente:

Llevarlo a una habitación con aire acondicionado

Mojarlo con paños de agua fría

Abanicarlo y **NO** darle de beber

## ¿Cómo prevenir?

**Bebe agua** frecuentemente

**Evita la exposición prolongada a los rayos de sol**, sobre todo en las horas centrales del día

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

**Utiliza fotoprotectores** que te protejan del sol

**Usa ropa fresca** y colores claros

**Permanece en lugares frescos** y climatizados

**Consume alimentos frescos**