

# GOLPE DE CALOR

## PREVENCIÓN

Salvo urgencia, **EVITE** salir de casa entre **LAS 12H Y LAS 18H** y use las habitaciones más **FRESCAS**

**BEBA** abundante **AGUA**  
**EVITE** comidas **COPIOSAS**  
**DISMINUYA** ejercicio físico



**EN LA CALLE** use sombrero, ropa holgada y fresca de color claro, gafas de sol y **CREMA PROTECCIÓN SOLAR MÍNIMO 30 FPS**

## SÍNTOMAS

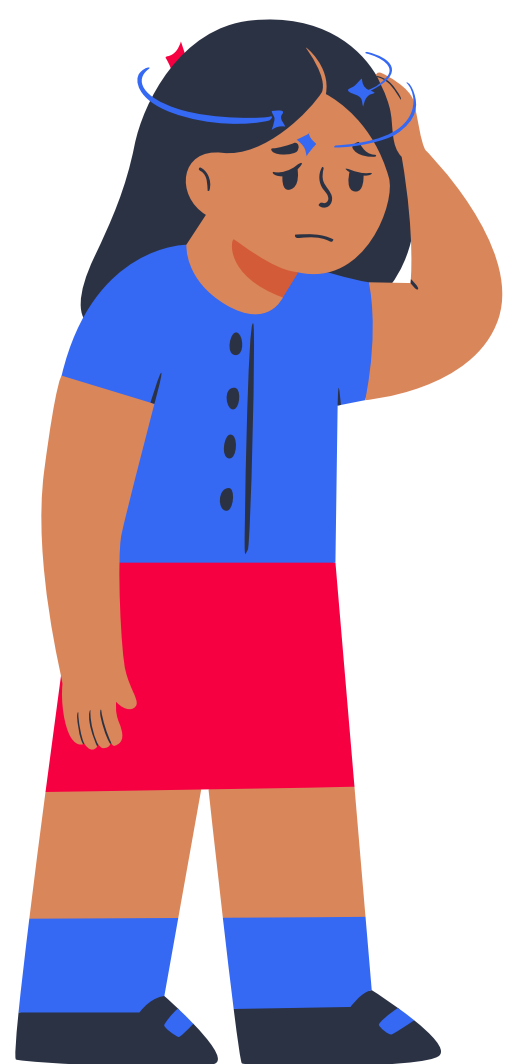
**PIEL CALIENTE, ROJA Y SECA**  
Temperatura mayor de **40°C**



Dolor de **CABEZA**  
**MAREO**  
**CONFUSIÓN Y PÉRDIDA DE CONSCIENCIA**



Nauseas y vómitos  
Respiración y pulso **RÁPIDOS**  
**CONVULSIONES** e incluso **COMA**



## ¿QUÉ HACER?

**LLAME AL 112**



### MEDIDAS DE ENFRIAMIENTO

Retírele la **ROPA**  
Sitúe a la persona en un lugar **FRESCO**  
**REFRÉSCQUELE** con agua fría, sobre todo axilas y cara  
Provoque **CORRIENTES DE AIRE**



### MEDIDAS DE HIDRATACIÓN

**SI ESTÁ CONSCIENTE:** ofrézcale **AGUA FRESCA**  
**SI ESTÁ INCONSCIENTE:**



**NO** le dé de beber  
Póngale de lado con las piernas flexionadas

