

GOLPE DE CALOR

¿Qué es?



Es la elevación brusca de la temperatura del cuerpo.



Puede alcanzar los **40 grados o más** sin tener alguna enfermedad o infección.

¿A quiénes les afecta?

TODOS ESTAMOS EN RIESGO,
pero principalmente:



Niños pequeños

Embarazadas

Mayores de 65 años

¿Cuáles son los síntomas?



¿Cómo lo prevenimos?



Bebe agua (entre 6 a 8 vasos al día).



Permanece en lugares ventilados.



Utiliza ropa de algodón y calzado ligero.



Evita la exposición al sol de 11 a.m. a 5 p.m.



Prioriza comer verduras y frutas.



Evita comidas grasosas o con alto contenido de azúcar.

¿Qué debes hacer ante un caso?



Utiliza paños tibios o báñate con agua tibia.



Permanece en un lugar ventilado.



Toma agua.



Acude a un centro de salud.