

GOLPE DE CALOR

Protegernos de las altas temperaturas
y tomar agua es cuidar nuestra SALUD



¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?

Es una alteración que se produce cuando la autorregulación de la temperatura corporal se eleva por encima de los 40°C, como consecuencia de la exposición directa al sol o la permanencia en ambientes calurosos o poco ventilados.

QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR?

- Trasladar a la persona a un lugar de sombra, fresco y ventilado.
- Colocarlo en posición semisentado.
- Hidratarlo con agua fresca
- Consultar con el profesional médico o concurrir al
- Centro Asistencial más cercano.

PRINCIPALES SÍNTOMAS

Congestión facial:
cara roja y caliente

Cefalea: dolores de
cabeza sobretodo en
la región frontal.

Sed intensa y
sudoración profunda

Nauseas y vómitos

Alteración de la
conciencia y
convulsiones

Fatiga y calambres



CLAVES PARA EVITAR UN GOLPE DE CALOR

- Tomar bebidas frescas, AGUA preferentemente.
- Realizar tareas que no demanden mucho esfuerzo físico.
- Ducharse varias veces al día.
- Mantenerse en lugares frescos y con sombra.
- Vestir ropa liviana y de colores claros.
- No exponerse al sol entre las 10 y 16hs.
- Controlar de forma estricta la hidratación en ancianos y niños.