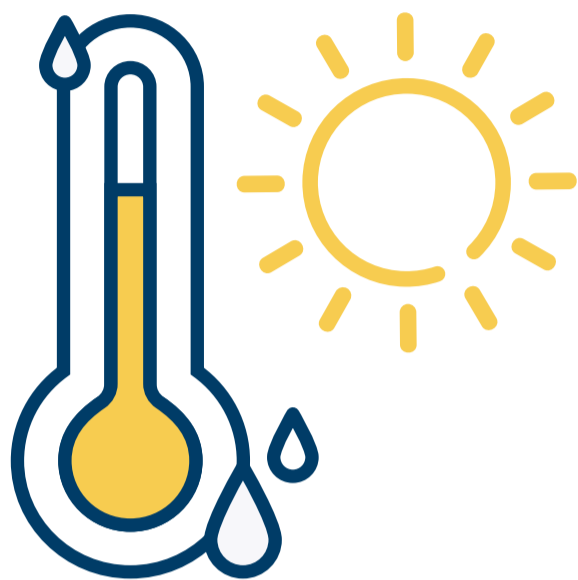


# ANTE EL CALOR PREVENCIÓN



## GOLPE DE CALOR:

El golpe de calor es el incremento de la temperatura corporal por encima de los 39° y durante un tiempo prolongado. Es la pérdida de la capacidad de sudoración, debido a una deshidratación completa del organismo, por un fallo del sistema de termorregulación fisiológica, aumentando la posibilidad de sufrir graves daños ya que muchos órganos corporales dejan de funcionar correctamente a elevadas temperaturas, con peligro de muerte. El cerebro es especialmente sensible, pudiendo llegar a sufrir daños irreversibles.

## ¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

- Mareo, desorientación
- Pérdida de conocimiento
- Respiración y frecuencia cardiaca acelerada
- Piel enrojecida
- Dolor de cabeza
- Temperatura corporal elevada



## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLO?

- Evitar exposición al sol
- Usar gafas, protección solar, ropa holgada y fresca, gorra
- Hidratarse continuamente
- Caminar por la sombra
- No consumir bebidas alcohólicas

