

Cuidado con el **GOLPE DE CALOR**

Durante el verano estamos expuestos a **altas temperaturas** que pueden afectar nuestra salud y la de nuestros seres queridos. Conozcamos más sobre el **golpe de calor**, sus síntomas y cómo prevenirlo.



El golpe de calor

se presenta cuando nuestro cuerpo no puede liberar el calor que produce o absorbe (falla la capacidad de enfriarnos).



Es decir, cuando nuestra temperatura corporal supera los

40°C



Grupos de riesgo

Niños

Menores de 5 años, en especial **menores de 18 meses**.



Adultos mayores

Especialmente, aquellos con **enfermedades crónicas**.



Síntomas

Fiebre alta (39-40°C)



Piel enrojecida, caliente o seca



Dolor de cabeza



Mareos, náuseas o vómitos



Irritabilidad, agitación o convulsiones



Pérdida de conocimiento (en casos más graves)



¿Cómo prevenir? Sigue estos prácticos consejos y evita el golpe de calor



Evita exponerte al sol directamente entre las 10 AM y las 4 PM.



Consume **frutas y verduras**.



Bebe abundante agua (sin alcohol, cafeína o muy azucaradas). Da leche materna a los lactantes más seguido.



Vigila que menores de edad y personas adultas mayores **se hidraten y estén frescos**.



Usa bloqueador solar y ropa ligera de colores claros (absorbe menos calor).



No cubras los coches para bebés con mantas o similares porque aumenta el calor. Además, no le permitirá ver al bebé.

Importante:



- Ante los primeros síntomas, lleva a la persona afectada **rápidamente al establecimiento de salud** más cercano.
- En un primer momento, procura **enfriar a la persona** mojándole la cabeza, los puños, la nuca, axilas o ingles con agua fría, sumergirlo en una bañera o rociarlo con una manguera. También se le puede aplicar **paños húmedos** en las zonas mencionadas anteriormente.
- **No le ofrezcas agua** si está inconsciente.