

EFFECTOS DEL CALOR

El golpe de calor

LOGO

SINTOMAS GOLPE DE CALOR

1er Nivel

Piel roja, caliente y seca

Sed intensa y sequedad en la boca

Sudoración excesiva

Sensación de calor sofocante

Temperatura elevada (+40°C)



2º Nivel

Debilidad muscular y calambres

Dolor de cabeza

Pulso fuerte y acelerado

Dolores de estómago



3er Nivel

Agotamiento

Náuseas o vómitos

Confusión y desorientación

Pérdida de conciencia o delirio

Desmayo o, incluso, estado de coma



PREVENCIÓN

Evita comidas copiosas, come ligero y con poca grasa, y bebe periódicamente agua



Utiliza ropa cómoda



No esperes a tener sed para beber agua



Añade electrolitos al agua para reponer sales minerales



Tumba a la persona en un lugar fresco y aireado



Retírale las prendas innecesarias y mantén libres las vías respiratorias

COMO TRATARLO

Aplica paños o compresas de agua fría en cuello, ingles, axilas y cabeza

Ofrécele agua y abanícalo

