

# ¡AGUAS CON EL GOLPE DE CALOR!

En esta temporada de calor:  
**¡cuidate y cuida de los tuyos!**



El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza 40°C o más.

Requiere tratamiento de urgencia, ya que si no se trata puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. El daño empeora cuando más se retrasa el tratamiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte.

## GRUPOS DE MAYOR RIESGO



Adultas y adultos mayores



Trabajadoras y trabajadores agrícolas



Personas con enfermedades crónicas



Niñas y niños menores de 5 años



Mascotas

## SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR



Dolor de cabeza palpitante y mareo



Confusión, pérdida de la conciencia



Temperatura elevada mayor a 40°C



Pulso más fuerte de lo normal



Náusea



Labios secos



Piel roja, caliente y seca (sin sudor)



## ¿CÓMO PREVENIR UN GOLPE DE CALOR?



Usa ropa ligera y de colores claros



Aumenta el consumo de agua



Evita la exposición a los rayos de sol, en especial entre las 11am a las 3pm



Permanece en lugares frescos y ventilados

## ¿QUÉ HACER ANTE UN CASO DE GOLPE DE CALOR?

- ✓ Coloque al afectado en un lugar fresco descúbralo o afloje sus ropas.
- ✓ Báñelo con agua tibia o aplique paños húmedos en todo el cuerpo.
- ✓ Si está consciente, dele de beber agua; si vomita o está inconsciente, NO le dé líquidos.

- ✓ Traslédelo de inmediato a la unidad médica más cercana.
- ✓ No se automedique.



Llama al 911  
o al número local de servicio de emergencias