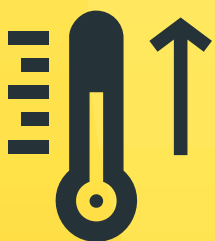




GOLPE DE CALOR

Es una lesión causada por el aumento de calor en el cuerpo, a causa del sol o del ejercicio físico, lo cual ocasiona que los mecanismos reguladores del calor quedan superados y entran en shock.



El cuerpo alcanza temperaturas de + de 40°C



CÓMO EVITARLO

Evita la exposición prolongada a los rayos del sol. Usa ropa fresca y de colores claros. No hagas ejercicio entre las 11 y 16 hrs. bajo el sol. Usa sombrilla y sombreros. Aumenta el consumo de líquidos. Mantente en lugares frescos.



SÍNTOMAS

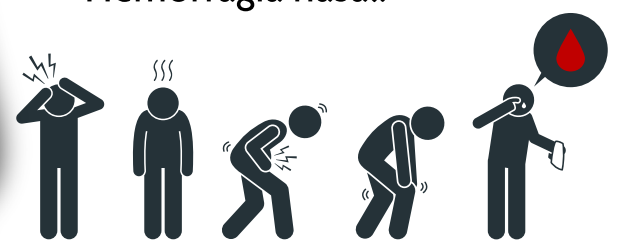
Delirio, confusión, respiración rápida, piel enrojecida, vómito, convulsiones, alteraciones leves en el comportamiento, dolor de cabeza, coma y hasta peligro de muerte.

Estrés.

Calambres.

Agotamiento.

Hemorragia nasal.



CÓMO TRATARLO

- Mantener al paciente en un lugar fresco y enfriarlo con compresas en cuello, ingle, axilas y cabeza hasta bajar la temperatura a 39°C.
- Mantenerlo hidratado.
- Si no se hace en menos de 2 horas, aumenta el riesgo de muerte en un 70%!.

