



## Cómo protegerse de los golpes de calor

Se considera golpe de calor cuando la temperatura corporal supera los **40°C**, por exposición prolongada al sol o realizar actividad física en ambientes calurosos o con poca ventilación.



Bebe agua frecuentemente y consume alimentos frescos



Evita exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día



No practiques ejercicio físico al aire libre en horas centrales del día



Evita el consumo de alcohol, cafeína, comidas calientes y pesadas



Protégete de los rayos de sol: protección solar, sombrilla, gorra, gafas de sol y ropa fresca y de colores claros



Permanece en lugares frescos y climatizados, o báñate/dúchate con frecuencia



### Síntomas

Convulsiones, pupilas dilatadas. Pérdida de conciencia

Mareo y palidez

Náuseas, vómitos y sed intensa

Piel roja, seca y caliente, ausencia de sudoración

Dolor de cabeza, mucha sed y temperatura corporal alta

Pulso acelerado, palpitaciones y dificultad para respirar



### Cómo actuar

Llevar a la persona afectada a una estancia fresca, a ser posible climatizada

Mojarla con paños de agua fría

Abanicarla y darle de beber agua fresca, si está consciente

No darle nada de beber si está inconsciente

**Llamar al 112**