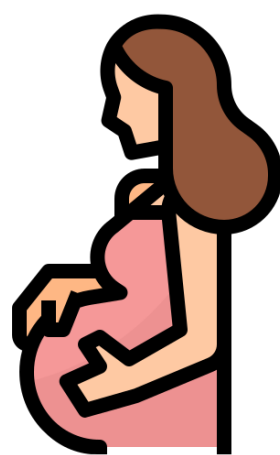


# Golpe de calor

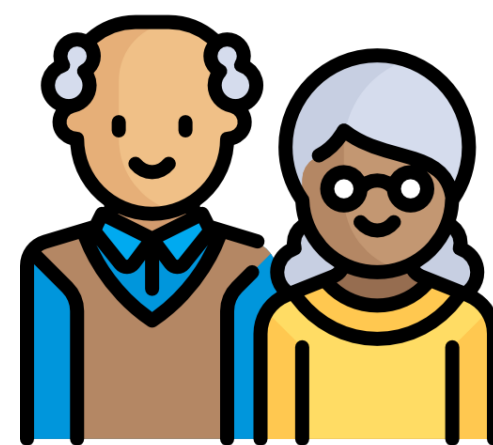
Se produce por la acumulación excesiva de calor en el cuerpo como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas. Todos estamos en riesgo de padecer un golpe de calor, pero sobre todo:



Niños menores  
de 5 años



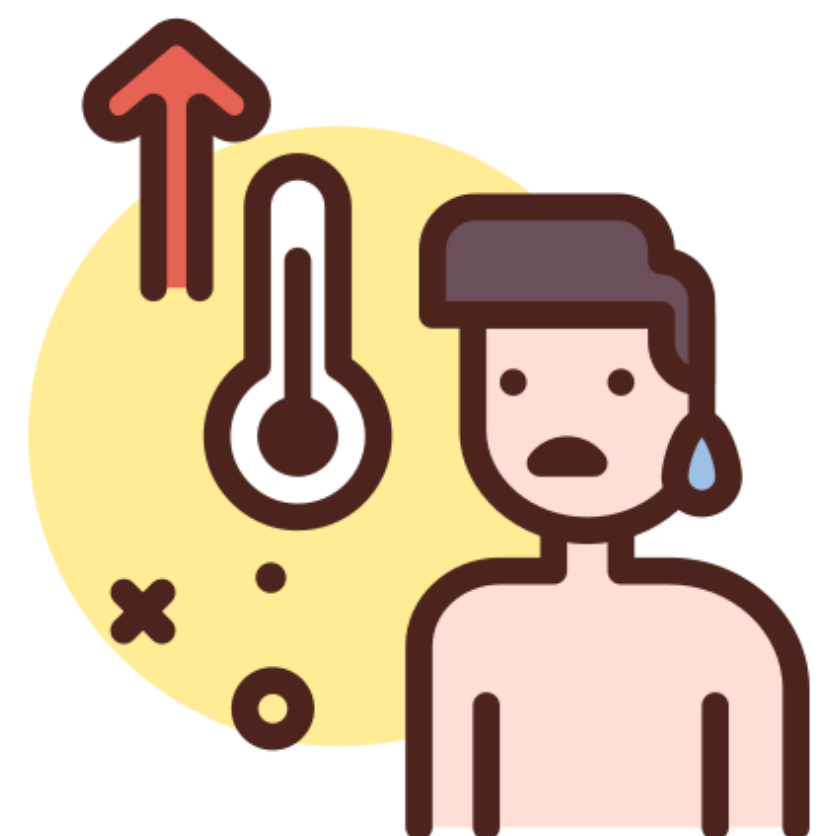
Mujeres  
embarazadas



Adultos mayores  
de 60 años

Busca atención médica si presentas alguno de los siguientes síntomas:

- 🔥 Fiebre (temperatura de 39 a 41°C)
- 🔥 Mareo
- 🔥 Dolor de cabeza
- 🔥 Náusea y vómito
- 🔥 Enrojecimiento y sequedad de la piel
- 🔥 Sudoración excesiva al principio con posterior falta de sudor
- 🔥 Aceleración del ritmo cardiaco
- 🔥 Confusión, desorientación
- 🔥 Pérdida del conocimiento

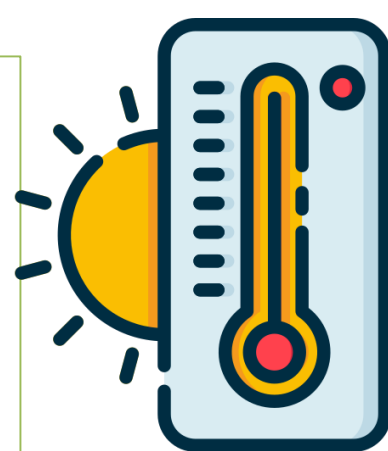




## ¿Cómo prevenir un golpe de calor?



Bebe agua (embotellada, hervida o desinfectada) para mantener el cuerpo hidratado



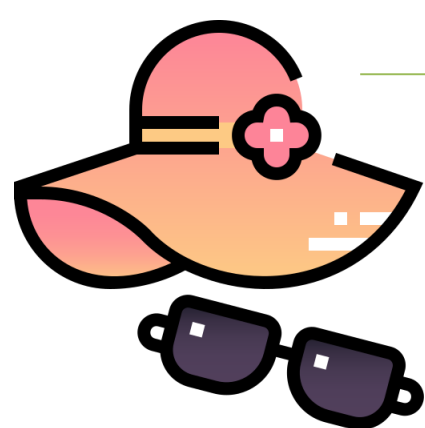
Evita la exposición al sol por periodos prolongados (especialmente entre las 11:00 y las 15:00 horas)



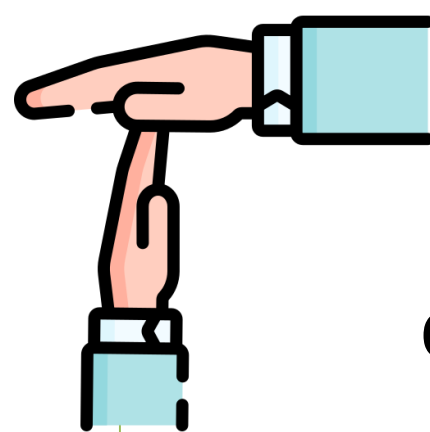
Utiliza ropa ligera y de colores claros



Permanece en lugares frescos, a la sombra y ventilados



Utiliza gorra o sombrero, lentes de sol, sombrilla y protección solar



Descansa de vez en cuando si realiza trabajo o ejercicio físico intenso



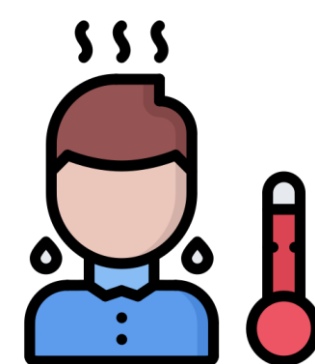


## ¿Qué hacer ante un golpe de calor?



Si crees que una persona puede estar sufriendo un golpe de calor, busca atención médica de inmediato. Llama al 911 o al número local de servicios de emergencia.

Mientras tanto, toma medidas de inmediato para enfriar a la persona afectada:



1. Lleva a la persona a la sombra



2. Quita el exceso de ropa



3. Colócala en una bañera o en la ducha con agua fría



4. Apóyala con compresas frías sobre la cabeza, cuello, axilas e ingle