



¿CÓMO PREVENIR EL LLAMADO GOLPE DE CALOR?

Las temperaturas elevadas pueden, además de ser una molestia, convertirse en un problema para la salud, de acuerdo a especialistas.

Te explicamos las precauciones a tomar para evitar que el calor se convierta en un mal momento. Si bien puede tratarse de una molestia, hay consecuencias más graves.

¿Cómo saber si se trata de un golpe de calor?

Es importante distinguir entre una sofocación y un golpe de calor. Los síntomas para detectar el golpe son:

- el dolor de cabeza,
- vértigo,
- náuseas,
- convulsiones,
- pérdida de conciencia,
- piel enrojecida, caliente y seca;
- respiración y pulso débil,
- y elevada temperatura corporal que puede llegar a los 41 y 42 grados centígrados.

Si bien no el golpe de calor puede afectar a personas de todas las edades, los menores de edad y adultos mayores son los más propensos.

¿Cómo prevenir un golpe?

Lo principal es “tomar líquido, comer frutas y verduras y no hacer actividad física”.

Algunas de las precauciones a tomar para evitar que el calor se convierta en un disgusto:

- Beber dos o tres litros de agua por día (aunque no se tenga sed).
- Evitar la exposición al sol entre las 11 y 15 horas.
- Permanecer en lugares frescos
- No hacer ejercicios físicos
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy azucaradas.
- Usar ropas livianas y de colores claros.
- No comer en forma abundante.
- Ingerir verduras y frutas.

**RECUERDA, EN CASO DE EMERGENCIA MARCA AL 0.6.6.
“TODOS SOMOS PROTECCIÓN CIVIL”**