

¡CUIDADO CON EL GOLPE DE CALOR!

¿CÓMO SABER SI ALGUIEN ESTÁ SUFRIENDO UN GOLPE DE CALOR?

1

Llega el verano y con él las altas temperaturas.

Por eso aumenta la posibilidad de sufrir un **golpe de calor**.

1



Piel seca, caliente y enrojecida.



Pulso rápido y débil.



Respiración acelerada.



2



Dolor de cabeza.



Náuseas y vómitos.



Somnolencia.



3



Alteración de la conciencia.



Aumento de la temperatura entre 40 y 41 °C.



Convulsiones.



¡EL GOLPE DE CALOR ES UNA SITUACIÓN GRAVE!



Reconocer los síntomas a tiempo puede salvar una vida.

¿QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR?

PASO 1

Coloca a la persona en un lugar fresco y protegido del sol.



PASO 2

Ponle paños húmedos en la frente, cuello, axilas y ingle para ayudar a bajar su temperatura.



PASO 3

Si no mejora, llama al 061.

061



Actúa rápido. El tiempo es importante.



EN VERANO, PARA PREVENIR UN GOLPE DE CALOR:

COLOCARNOS CREMA SOLAR



Utiliza protección solar adecuada.



REHIDRATARNOS



Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.



REFUGIARNOS EN LAS HORAS DE MAYOR RADIACIÓN



Busca sombra o lugares frescos entre las horas centrales del día.



¡DISFRUTA DEL VERANO CON SEGURIDAD!



RECONÓCELO • ACTÚA • PREVÉNLO

061
salud
servicio aragonés de salud