



PROTÉGETE DEL CALOR EN VERANO

EFFECTOS DEL CALOR



CALAMBRES
DESHIDRATACIÓN
AGOTAMIENTO



ERUPCIÓN CUTÁNEA



SÍNCOPE POR CALOR



GOLPE DE CALOR
DESVANECIMIENTO



CÓMO EVITARLOS

Hidrátate.

No tomes alcohol, café ni bebidas con cafeína. Modera la sal en las comidas. Evita los cambios bruscos de temperatura.

Ducharse regularmente y secar bien la piel. Usa ropa suelta y ten especial cuidado con las infecciones.



Evita estar inmóvil durante mucho tiempo. Muévete o realiza alguna actividad de baja intensidad para facilitar el retorno venoso al corazón.

¡ES UNA EMERGENCIA MÉDICA! ¡AVISAR AL 112!

Trasladar al afectado a zona fresca, colocar la cabeza elevada para reducir el flujo de sangre en cerebro y aflojar la ropa. Intentar bajar su temperatura con paños de agua fría en su frente.

¡¡RECUERDA!!:

- ✓ No realices comidas copiosas y haz una ingesta moderada de sal.



- ✓  Durante el periodo de aclimatación hay más probabilidad de sufrir daños en condiciones de estrés térmico por calor.

- ✓ Beber con frecuencia agua fresca o bebidas isotónicas.

- ✓ Evita la exposición solar directa sobre la cabeza y cuerpo.



- ✓ No realices esfuerzos físicos en las horas de mayor calor (11h-17h).

