

# GOLPE DE CALOR

La exposición a altas temperaturas puede producir consecuencias diversas sobre la salud, provocando un incremento de temperatura corporal por encima de los 40°C.



## Causas



No hidratarse constantemente.



Realizar actividad intensa en horas de mayores temperaturas (12 a 17hrs).



No utilizar protección contra rayos UV.



## Pautas de actuación preventiva

- Mantenete hidratado/a con agua.
- Usá ropa de colores claros y mangas largas.
- Protegé la cabeza y nuca con gorra, sombrero o pañuelo.
- Usá gafas con filtro de rayos UV.
- Reducí el esfuerzo físico intenso durante las horas más calurosas.
- Utilizá filtros solares con factor de protección mayor a 30.

### Cómo reconocer un golpe de calor

- Deshidratación.
- Pulso fuerte y acelerado.
- Sudoración excesiva.
- Fatiga, debilidad muscular y calambres.
- Piel caliente y enrojecida.
- Sensación térmica mayor a 40°C.
- Cefalea.
- Desmayo.
- Confusión, pérdida de conciencia, desorientación.



## Qué hacer en Caso de accidente:

- Llamá a emergencias médicas.
- Retirá a la persona de la fuente de calor.
- Colocá a la persona en un lugar fresco y aireado, sentala o recostala.
- Colocale paños de agua fría en el cuello, axilas e ingle.
- Ofrecele agua fría y abanicar.
- En caso de perder el conocimiento, utilizá la posición lateral de seguridad.



Conocé más en  
**PROVINCIAART.COM.AR**

 Grupo  
Provincia

 Provincia  
ART