

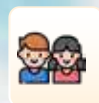
# CÓMO PREVENIR LOS GOLPES DE CALOR



El golpe de calor se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente y no puedes bajarla. Puede poner en riesgo la vida si provoca daños en el cerebro y otros órganos vitales.

## ¿A quiénes les afecta?

Todos estamos en **RIESGO** pero principalmente a,



Niños pequeños



Embarazadas



Personas mayores de 65 años

## ¿Cómo prevenirlo?



### Atención:

Evita permanecer dentro de un vehículo estacionado y cerrado al sol.



- Bebe agua frecuentemente, hasta 1,5 ó 2 l al día entre agua, zumos, bebidas isotónicas.
- No abuses de bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas.
- Haz comidas frías.



- Evita exposiciones prolongadas y siestas al sol.
- Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos o en la sombra.
- Reduce la actividad física y evita el deporte en el exterior en las horas de más calor.

- Usa ropa cómoda, holgada y transpirable de color claro y calzado ligero.
- Evita la exposición al sol de 12 a 16h



### En casa:

- Baja las persianas y abre las ventanas.
- Evita el uso de aparatos que produzcan calor: horno, secador, etc.

