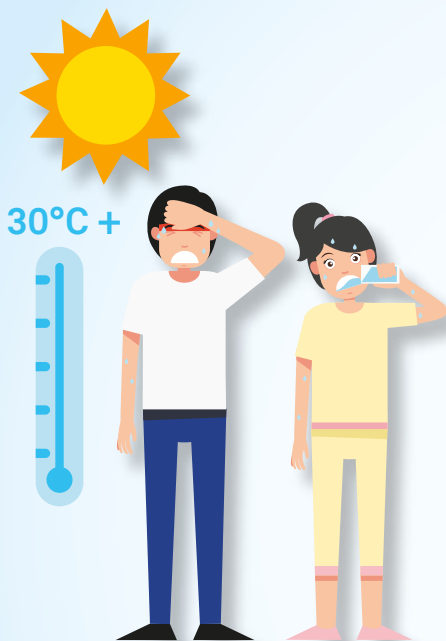




### CONSEJOS PARA EVITAR GOLPES DE CALOR

El golpe de calor es el aumento de temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol o por hacer actividad física en ambientes calurosos o con poca ventilación. Los síntomas característicos son:

- Mucha sed y sequedad en la boca.
- Temperatura mayor a 39° y piel seca.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de calor sofocante.
- Cansancio.
- Mareos y Vértigo.



#### RECORDAR:

- Los bebés pueden presentar:
- Piel muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.
  - Irritabilidad (llanto inconsolable en los más pequeños).



**LAS MUJERES EMBARAZADAS, BEBES, NIÑOS PEQUEÑOS, PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS Y QUIENES PADEZCAN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS, SON LOS GRUPOS QUE PUEDEN SER LOS MÁS AFECTADOS.**