

COMBATIR EL CALOR: estrategias para refrescarse y mantenerse seguro

Siempre es un buen primer paso a moverse a un ambiente con aire acondicionado o sombreado. Estas son algunas las acciones que puede tomar con o sin aire acondicionado.

CONOCER LOS SIGNOS

CALAMBRES POR CALOR

Sudoración excesiva
Calambres musculares
Espasmos musculares

AGOTAMIENTO POR CALOR

Sudoración excesiva
Mareos
Dolor de cabeza
Pulso rápido y débil
Tener sed
Irritabilidad
Náuseas

GOLPE DE CALOR

Piel seca y caliente
Confusión
Pérdida de conciencia
Pulso rápido y fuerte
Temperatura corporal de 103°

PLANIFICAR SU REACCIÓN



Ventiladores

Son útiles para adultos de hasta 100° y individuales con condiciones crónicas de hasta 98°



Baño de pies frío

Agua por encima de los tobillos a 68°



Ducha fría

5-15 minutos



Ropa Mojada

Mojar la ropa cada 60 minutos



LLAMAR AL 911

Beba líquidos fríos si está alerta y despierto

Muévase a un ambiente fresco, si es posible, o límpiase con toallas frías

El golpe de calor puede causar la muerte o discapacidad sin tratamiento de emergencia