



Infermera virtual

# El golpe de calor

El exceso de calor causa una pérdida de líquidos y sales minerales que pueden conducir a la deshidratación. Los síntomas son: fiebre muy alta, dolor de cabeza intenso, náuseas, somnolencia, convulsiones e incluso pérdida del conocimiento.

Evita la actividad física intensa a las horas de más calor



## Prevención

Evita las comidas copiosas y muy calientes.



Bebe muchos líquidos (agua o zumos de frutas) aunque no tengas sed



Protégete la cabeza con un sombrero o una gorra



Usa ropa ligera, amplia y de colores claros



Protégete del sol y aplícate crema solar



## Actuación

1. Trasladarse a un lugar fresco y acostarse con las piernas elevadas.
2. Darle agua y mojarle la cara con una toalla húmeda.
3. Se puede usar un ventilador para refrescarlo más rápidamente.
4. En caso de fiebre, administrar antitérmicos y seguir las pautas higiénicas y farmacológicas recomendadas.
5. Trasladarlo a un centro sanitario.



Infermera virtual



Más información