

¿SABES RECONOCER UN GOLPE DE CALOR?

Conoce los síntomas y cómo actuar

1. AGOTAMIENTO POR CALOR

SÍNTOMAS



- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareo
- Vómitos
- Cansancio
- Sudoración
- Piel fría, pálida, húmeda.
- Pulso rápido y débil
- Fiebre MENOR a 40°C.

2. INSOLACIÓN POR CALOR

SÍNTOMAS



- Puede no haber sudoración.
- Piel caliente y enrojecida.
- Respiración y pulso acelerado y fuerte.
- Fiebre MAYOR a 40°C.
- Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios de comportamiento y alteración del nivel de consciencia o desmayo.

CÓMO ACTUAR

- Bebe agua a sorbitos.
- Ve a un lugar fresco.
- Aflójate la ropa.
- Aplica paños fríos o báñate con agua fría.

BUSCA ATENCIÓN SANITARIA SI:

Tienes enfermedades crónicas.
Tienes vómitos.
Tus síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

ES UNA URGENCIA VITAL

¡¡ LLAMA AL 112 INMEDIATAMENTE !!

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar **FRESCO**.
- Ayuda a **BAJAR LA TEMPERATURA** con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- **NO LE DES NADA DE BEBER.**

laborales Prevención
PRL PRL PRL
Prevención de riesgos

piensa en
Amarillo

defiende
el correo
público

El poder de
cambiar las cosas