

CALOR EXTREMO



Agotamiento por calor



¿Qué es y qué lo causa?

El agotamiento por calor es una afección que se produce cuando el cuerpo se sobrecalienta. Este es causado por una pérdida excesiva de sales (electrolitos) y de líquidos debida al calor; esto da lugar a una disminución del volumen de sangre. Si no se trata de inmediato, el agotamiento por calor puede llevar a un golpe de calor, afección que pone en riesgo la vida.



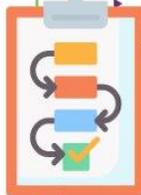
¿Cómo prevenirlo?

- ▶ Usar ropa liviana, holgada y de colores claros en telas que faciliten la circulación de aire.
- ▶ Evitar la exposición a la luz solar directa, por lo que se debe aprovechar la sombra disponible o utilizar una sombrilla, gorra o sombrero.
- ▶ Obviar el ejercicio extenuante durante las horas más calurosas y húmedas del día.
- ▶ Beber suficiente líquido para refrescar tu piel y mantenerla.
- ▶ Beber suficiente líquido para refrescarte.
- ▶ Utilizar compresas o atomizador de agua para mantenerse fresco.
- ▶ Seguir las recomendaciones médicas para mantenerse seguro ante el calor si tiene alguna condición crónica de salud o si toma algún medicamento que afectar la capacidad del cuerpo para mantenerse hidratado y responder al calor.



¿Cuáles son los síntomas?

- ▶ Sudor abundante
- ▶ Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
- ▶ Pulso rápido y débil
- ▶ Sed extrema
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Desmayo
- ▶ Visión borrosa
- ▶ Desorientación leve
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Calambres musculares
- ▶ Cansancio o debilidad
- ▶ Mareos



¿Cómo tratarlo?

- ▶ Vaya a un sitio fresco con acondicionador de aire, si no es posible, encuentra un lugar a la sombra o siéntate frente a un ventilador.
- ▶ Quitate la ropa innecesaria, y asegúrate de que la ropa sea liviana y no ajustada.
- ▶ Rocíese agua fresca en el cuerpo, aplíquese paños húmedos (cuello, espalda, axilas) o dese un baño con agua fría.
- ▶ Tome sorbos de agua o bebidas deportivas frías.
- ▶ Busque atención médica de inmediato si sus síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

