

CALOR EXTREMO

Golpe de calor

¿Qué es y qué lo causa?

El golpe de calor es el incremento de la temperatura corporal por encima de los 104 °F (40 °C) o más durante un tiempo prolongado. Este es una emergencia médica causada por una elevación excesiva de su temperatura corporal. Si usted no se enfría lo bastante rápido, puede morir o sufrir daño cerebral u orgánico.

¿Cuáles son los síntomas?

- ▶ Alta temperatura corporal [104 °F (40 °C) o más]
- ▶ Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- ▶ Pulso acelerado y fuerte
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Náuseas y vómitos
- ▶ Confusión
- ▶ Convulsiones
- ▶ Pérdida del conocimiento (desmayo)
- ▶ Mareos

¿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.
- ▶ Utilizar un protector solar de factor 30 como mínimo, para bebés y niños, se recomienda un factor superior.
- ▶ Obviar el ejercicio extenuante durante las horas más calurosas y húmedas del día.
- ▶ 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.

¿Cómo tratarlo?

- ▶ Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica.
- ▶ Lleve a la persona a un sitio más fresco.
- ▶ Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- ▶ No le dé a la persona nada para beber.