

GOLPE DE CALOR

¿qué es?

Es una elevación brusca de la temperatura del cuerpo y puede alcanzar los 40° o más sin tener alguna enfermedad o infección.

síntomas:

Dolor cabeza

Fiebre alta

Mareos y náuseas

Piel enrojecida

Sed intensa

Pérdida del conocimiento

Taquicardia

Sudoración excesiva



¿A quiénes afecta?

TODAS Y TODOS ESTAMOS EN RIESGO, pero principalmente:



¿cómo lo prevenimos?

Bebe abundante agua. Evita consumir alcohol y bebidas azucaradas.



Come alimentos frescos.

Evita comidas grasosas o altas en azúcares.



Protégete del sol.



Utiliza ropa de algodón y calzado ligero.



Permanece en lugares ventilados.



¿qué hacer ante un caso?



Mantente hidratado



Permanece en un lugar ventilado



Toma duchas con agua tibia



Acude a tu Centro de Salud más cercano



TRANSFORMANDO
GUERRERO
GOBIERNO DEL ESTADO
2021 - 2027



SECRETARÍA DE
**GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y
PROTECCIÓN CIVIL**
DEL ESTADO DE GUERRERO