

# GOLPE DE CALOR ES

Una lesión causada por el aumento de calor en el cuerpo, por sol o ejercicio, la cual ocasiona que los mecanismos reguladores del calor queden superados y entren en shock.

El cuerpo alcanza temperaturas de

**+40°C**



## SÍNTOMAS

Delirio, broncoaspiración, vómito, convulsiones, alteraciones leves en el comportamiento, dolor de cabeza, coma y hasta muerte.

## ETAPAS



1) Estrés



2) Calambres



3) Agotamiento

# GOLPE DE CALOR

## CÓMO EVITARLO



Evitar exposición prolongada a los rayos del sol.



Usar ropa fresca y de colores claros.



No hacer ejercicio entre las 11 y 16 hrs. bajo el sol.



Aumentar el consumo de líquidos



Usar sombrillas y sombreros



Mantenerse en lugares frescos

## CÓMO TRATARLO

Enfriar al paciente con compresas en: cuello, ingles, axilas y cabeza.



Hasta bajar a **39°C**

Si no se hace en menos de 2 hrs., aumenta el riesgo de muerte en un

**70%**



Universidad  
de Alcalá  
Servicio de Prevención

Conoce las previsiones de riesgo de temperaturas elevadas suscribiéndote al Servicio de Información de Temperaturas Extremas de la CM mediante email o SMS enviando ALTACALOR al 217035

