

# Prevención del golpe de calor

---

## ¿Qué es el golpe de calor?

Se trata de un cuadro de deshidratación producido, básicamente por las altas temperaturas.

## Síntomas de la enfermedad relacionada con el “calor”:

- Debilidad o cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Sed.
- Mareos.
- Calambres.
- Náuseas y vómitos.
- Palpitaciones.

## ¿Qué debo hacer si siento que tengo un golpe de calor?

Trate de salir del calor rápidamente. Descanse en un lugar fresco y sombreado. Tome mucha agua y otros líquidos. **NO beba ALCOHOL** ya que puede empeorar el golpe de calor. Si no se siente mejor después de 30 minutos, debe ponerse en contacto con su médico, ya que si no se trata puede provocar incluso la muerte.

## ¿Cómo puedo prevenir la enfermedad del calor?

- Use ropa que le quede suelta, de materiales delgados y colores claros.
- Protéjase del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla.
- Tome bastante agua antes de comenzar cualquier actividad al aire libre. Tome agua adicional durante todo el día. Tome menos bebidas que contienen cafeína: por ejemplo té, café y cola. No consuma bebidas con alcohol porque pueden agravar el cuadro.
- Programe las actividades físicas al aire libre para horas no tan calurosas; como antes de las 10 de la mañana o después de las 8 de la tarde.
- Durante una actividad al aire libre tome descansos frecuentes. Incluso si no tiene o siente sed, tome agua u otros líquidos cada 15 a 20 minutos.
- Si tiene un problema médico crónico, pregúntele a su médico acerca de la mejor manera de lidiar con el calor, acerca del consumo de líquidos adicionales y acerca de sus medicamentos.

