

## El golpe de calor

Síntomas del golpe de calor:

Piel roja, caliente y seca  
Temperatura elevada  
(+40°C)  
Sudoración excesiva

1er nivel

Dolor de cabeza  
Debilidad muscular y calambres  
Dolores de estómago  
Pulso fuerte y acelerado

2º nivel

Agotamiento  
Pérdida de conciencia o delirio  
Náuseas o vómitos  
Desmayo o, incluso, estado de coma

3er nivel

Prevención:

Distribuye el volumen de trabajo e incorpora descansos en lugares frescos y a la sombra

Evita las bebidas alcohólicas o con cafeína

Utiliza ropa cómoda  
Utiliza cremas solares y gafas de sol

Informa a tus compañeros cuando tengas que realizar trabajos en solitario

Reduce el esfuerzo físico durante las horas más calurosas

Bebe agua y líquidos periódicamente

Evita comidas copiosas y de difícil digestión



Cómo tratarlo:

Tumba a la persona en un lugar fresco y aireado

Retírale las prendas innecesarias y mantén libres las vías respiratorias

Aplica paños o compresas de agua fría en cuello, ingles, axilas y cabeza

Ofrécele agua y abanícalo

Llama al 112 si es necesario