



OLAS DE CALOR

FICHA PRIMEROS AUXILIOS

Los síntomas comunes de un golpe de calor incluyen:

Desorientación

Cambios en el estado mental, angustia, irritabilidad y/o delirio



Respiración alterada

La persona puede experimentar aumento de la frecuencia respiratoria o dificultad para respirar

Pulso rápido

Aumenta la frecuencia cardíaca, presentando taquicardia



Mareos o vértigo

Sensación de desequilibrio y desorientación



Temperatura corporal elevada

Podría llegar a más de 40.5°C



En casos graves o críticos:

Convulsiones

Pérdida de conocimiento

Náuseas y vómitos

Malestar gastrointestinal

Dolor de cabeza

Los dolores de cabeza intensos son comunes en un golpe de calor

Piel caliente y seca

Cómo ayudar a una persona afectada por un golpe de calor



Refresca a la persona

Ponla a la sombra en posición sentada de ser posible, aliviana su vestimenta y rocía con agua o bolsas de agua con hielo, principalmente en cuello, ingles y axilas

Intenta que tome agua

En pequeños sorbos, si es posible



Llévala a un centro asistencial

Lo antes posible



Es fundamental estar atentos ante cualquier signo de golpe de calor y buscar atención médica de inmediato