



ANTE **ALTAS TEMPERATURAS**, LO MÁS IMPORTANTE ES LA **PREVENCIÓN**:

- Bebe agua, aunque no tengas sed.
- Come ligero y con frecuencia.
- Evite salir durante las horas más calurosas del día
- Busque lugares frescos a la sombra.
- Viste ropa ligera y poco ajustada.
- Use gorro y gafas de sol.

¿COMO **RECONOCER** UN GOLPE DE CALOR?

- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Aumento de la temperatura corporal (fiebre superior a 40°C)
- Mareos, náuseas y vómitos
- Respiración y pulso acelerado y fuerte
- Piel caliente y enrojecida

¿QUÉ **HACER** ANTE UN GOLPE DE CALOR?

- Sitúe a la persona en un lugar fresco y retírele la ropa.
- Provoque corrientes de aire
- Ayúdele a bajar la temperatura con paños fríos.

NO LO DUDE: ANTE CUALQUIER EMERGENCIA LLAME AL **112**