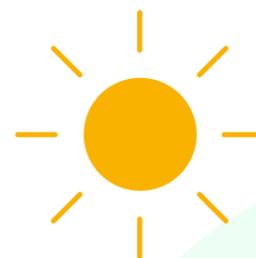


Golpe de calor

El exponerte a altas temperaturas aumenta el riesgo de **insolación**.



Este ocurre cuando la temperatura del cuerpo sube a **39°C- 41°C**.

Signos de alarma



Signos de deshidratación

sed intensa, palidez, ojos hundidos.



Comportamiento irritable

confusión o pérdida del conocimiento.



Piel roja

caliente y seca, manos y pies fríos.



Dificultad respiratoria

pulso rápido y débil.

Síntomas

✓ Debilidad

✓ Mareos

✓ Vómito

✓ Dolor de cabeza

✓ Náuseas

✓ Delirios

¿Qué hacer ante un golpe de calor?



1

Colocarse en un lugar fresco a la sombra y ventilado



2

Aplicar paños húmedos en la frente y en la nuca



3

Beber agua a pequeños sorbos



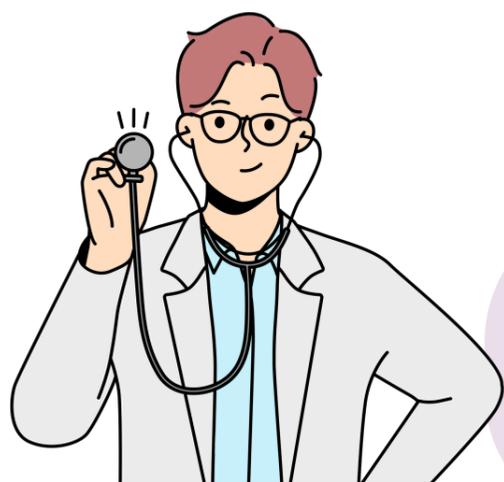
4

Retirar la ropa innecesaria para refrescarse



5

Llama a los servicios de emergencia y acude a la unidad de salud más cercana.



Deshidratación

En estas temporadas de calor, es muy común el **riesgo de deshidratación** por enfermedades diarreicas y exposición excesiva al sol.



Signos de la deshidratación

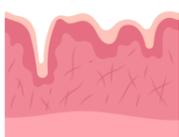
Signos de deshidratación severa



Sed intensa



Comportamiento irritable



Reducción de elasticidad de la piel

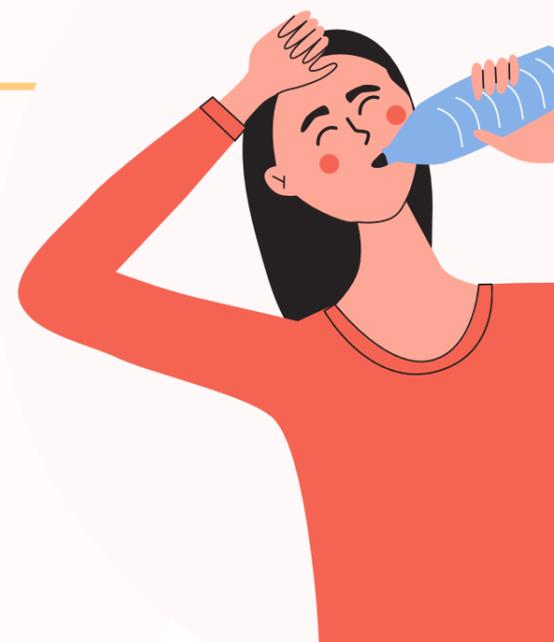


Ojos hundidos

- ✓ Lengua seca
- ✓ Manos y pies fríos y húmedos
- ✓ Pulso rápido y débil
- ✓ Presión arterial baja o no detectable

¿Qué hacer en caso de deshidratación?

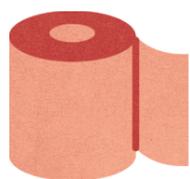
Tomar **Suero Oral** y acudir con su proveedor de servicios de salud.



Enfermedades diarreicas

Durante los meses de calor aumenta el riesgo de **diarrea aguda**.

Ocasionadas por **bacterias, parásitos o virus,** + que al combinarse con **agua y alimentos**



¿Cuáles son los síntomas?

Evacuaciones blandas o líquidas 3 o más veces al día, pueden ir acompañadas de fiebre y vómito.



entran a nuestro cuerpo y afectan nuestro **aparato digestivo.**



¿Qué hacer ante una enfermedad diarreica aguda?

Toma **Suero Oral** después de cada evacuación y vómito, **acude a tu unidad de salud** y sigue las recomendaciones de tu médico.

