

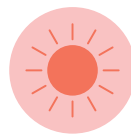
GOLPE DE CALOR

CAMBIO
CLIMÁTICO

¿QUÉ ES?

Emergencia médica caracterizada por una temperatura interna superior a 40°C, causada por la realización prolongada de tareas intensas en ambientes calurosos. Puede provocar secuelas irreversibles o incluso la muerte si no se trata de inmediato.

CAUSAS PRINCIPALES



Calor
y **humedad**
elevados.



Esfuerzo
físico intenso.



Deshidratación.



Descansos
insuficientes
en zona fresca.



Ropa
no transpirable.



Falta de
aclimatación.

SÍNTOMAS



Debilidad
o calambres.



Dolor de cabeza,
mareos o confusión.



Pulso
acelerado.



Náuseas
o vómitos.



Piel caliente y alteraciones
de sudoración.



Pérdida de **consciencia**
o convulsiones.

PREVENCIÓN



Hidratación
adecuada.



Evitar **tareas**
intensas en horas
más calurosas.



Usar **ropa ligera**,
transpirable y de
colores claros.



Descansos
en lugares
frescos.

ASISTENCIA

1 Llamar
al **112**.

2 Llevar a la persona
a un **lugar fresco**
y sombreado.

3 **Enfriar** el cuerpo
(humedecer la piel, aplicar
paños fríos y ventilar).

4 **Vigilar** su respiración
y estado hasta la llegada
de ayuda médica.

**¡ACTÚA RÁPIDO! EL GOLPE DE CALOR PUEDE SER MORTAL.
LA PREVENCIÓN ES CLAVE**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



La Rioja

