



**Evitar el Sol
de 12 a 17 h**

PREVENCIÓN

Protegerse del sol, especialmente la cabeza; usar ropas claras y holgadas; manenerse bien hidratado; no tomar bebidas alcohólicas ni azucaradas; tomar duchas no muy frías y, sobre todo, no hacer ejercicio violento en las horas de más calor.



**HOSPITAL
GENERAL
de MÉXICO**

DR. EDUARDO LICEAGA

Hospital General de México

Dr Eduardo Liceaga

Dirección: Dr Balmis 148, Colonia
Doctores, Cuauhtemoc, Ciudad de
México.

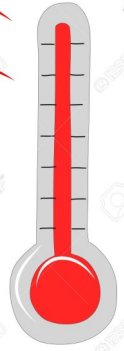
GOLPE de CALOR

MATERIAL DE APOYO
PARA LA EDUCACION
DE PACIENTES Y SUS
FAMILIARES (PFE)



¿Qué es el golpe de calor?

Es la elevación brusca de la temperatura del cuerpo
Puede alcanzar los 40 grados o más sin tener alguna enfermedad o infección



¿A quiénes les afecta?

TODOS ESTAMOS EN RIESGO,
pero principalmente:



Niños pequeños

Embarazadas

Mayores de 65 años

¿Cuáles son los síntomas?



Cómo actuar

- ★ Refugiar a la persona en una sombra
- ★ Si está consciente, suministrar agua
- ★ Cubrir el cuerpo con paños de agua fría
- ★ Proporcionar atención médica

Intente reducir la temperatura del cuerpo por debajo de los 38-39°C

Traslade al afectado al lugar más fresco que se pueda.

Quítele la máxima ropa posible

Procure enfriarlo mediante compresas de agua fría.