

Hiroshima NOW

7

2023

Español No. 15

Como evitar una insolación o golpe de calor

熱中症を予防しましょう 「ひろしま市民と市政」6月1日号



■ ¿Que es insolación? Niños y adultos mayores corren mayor riesgo

Insolación sucede cuando el cuerpo no logra regular su propia temperatura. Quedarse por largos periodos afuera bajo calor y humedad, o mismo dentro de habitaciones, sin ventilación adecuada, puede causar síntomas de golpe. Niños y adultos mayores requieren atención especial.

■ Síntomas

- mareos ●calor ●entumecimiento en las manos y pies ●dolor de cabeza ●nauseas ●vomito
- extremo letargo ●fiebre alta ●sincope ●confusión mental · espamos musculares

■ Recomendaciones en caso de síntomas

- Tome agua o electrolitos ●Encuentre un lugar fresco ●Abaníquese
- Pongáse bolsas frías en su cuello, axilas, ingle
- Si los síntomas son muy fuertes, llame una ambulancia

■ Método de Prevención

● Tome mucha agua

Tome agua durante todo el día, incluso si sed. Si usted suda mucho tome también electrolitos.

● Evite contacto directo con el sol

Utilice sombreros y sombrilla en la calle. Realice actividades en la sombra.

En casa baje las persianas de las habitaciones, prenda el aire acondicionado.

● Vista ropas frescas

Vista prendas ligeras, holgadas y transpirables.

● Mantenga un estilo de vida saludable

Haga ejercicios fisicos de forma regular para promover la sudoración.

● Manténgase saludable

Las personas que se encuentran en baja forma fisica por sueño insuficiente, resaca, resfriado etc son bastante propensas a sufrir de una insolación.

Información: Departamento de Promoción a la Salud Tel. 082-504-2290

