

Como evitar una insolacion 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15日号 (p2)

☀ El golpe de calor no solo sucede por exponerte al sol, también puede pasar estando dentro de casa.

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. Un golpe de calor puede provocar la muerte.

☀ Síntomas

- mareos ● entumecimiento en las manos y pies ● dolor de cabeza ● vomito
- extremo letargo ● confusión mental ● espamos musculares

☀ Recomendaciones en caso de síntomas

- Tome agua o electrolitos
- Encuentre un lugar fresco
- 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 sin 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 prenda el aire acondicionado, baje las persianas de las habitaciones.



Vista ropas frescas

- Vista prendas ligeras, holgadas y transpirables.

Cuide su cuerpo

- Haga ejercicios físicos de forma regular para promover la sudoración.
Manténgase saludable
- Las personas que se encuentran en baja forma física por sueño insuficiente, resaca, resfriado etc son bastante propensas a sufrir de una insolación.

