

GOLPE DE CALOR

El “golpe de calor”, se produce cuando la **temperatura corporal se eleva por encima de 39.4°** centígrados, ya sea por efecto de la condición ambiental o por actividad física vigorosa, en la que el **organismo es incapaz de regular su temperatura**, y constituye una de las consecuencias de la exposición a altas temperaturas por tiempos prolongados.

PREVENCIÓN

- Utilizar **ropa ligera** y de **colores claros**.
- Utilizar **gorra o sombrero**, lentes de sol, sombrilla y **protector solar**
- Lavar las manos** frecuentemente con agua y jabón, **antes de comer, servir y preparar alimentos**, y después de ir al baño
- Evitar la exposición al sol** por periodos prolongados (especialmente **entre las 11:00 y las 15:00** horas cuando la temperatura alcanza sus niveles más altos)
- Beber agua** (embotellada, hervida o desinfectada) **para mantener el cuerpo hidratado**
- Permanecer en lugares frescos**, a la sombra y ventilados
- Evitar el consumo de alimentos en la calle**

SÍNTOMAS

Entre **los síntomas más importantes** del golpe de calor se encuentran: **el mareo, la sudoración** (excesiva, al principio; ausente, después), **el enrojecimiento y sequedad de la piel, fiebre con temperatura** desde 39 a 41°C, **comportamiento inadecuado** (como quitarse la ropa sin importar el lugar), **aceleración del ritmo cardíaco** con latido del corazón débil, **dolor de cabeza y ataques con convulsiones**.

FUENTE: Comunicado de prensa Núm. 221, Secretaría de Salud federal.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SSC



PBI



CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS