



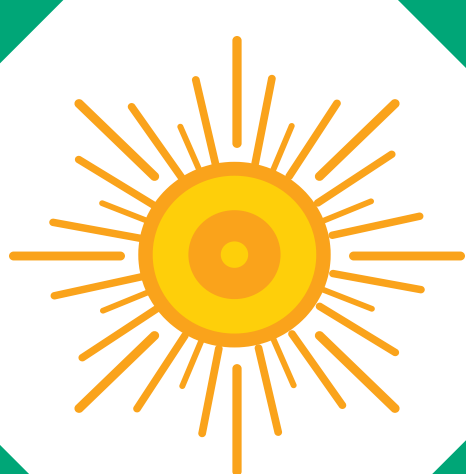
# Consejos para prevenir una insolación

## Concepto



La insolación o golpe de calor es la exposición prolongada a altas temperaturas por parte de una persona, siendo el sol su principal causa.

## Consecuencias



- Quemaduras
- Dolor de cabeza
- Trastornos visuales
- Mareos e hipertensión
- Erupciones
- Calambres
- Agotamiento
- Respiración rápida
- Pulso débil
- Convulsiones

## Primeros auxilios



- Colocar el paciente en un lugar fresco con la cabeza alta y boca arriba.
- Ponerle compresas frías y húmedas en la parte afectada.
- Darle a beber agua a temperatura ambiente.
- Suministrar un anti-inflamatorio y ponerle loción protectora.
- Si después de esto el paciente no mejora debe acudir a un médico.

## Prohibiciones



No se recomienda suministrar a los afectados líquidos que contengan alcohol o cafeína, ya que pueden interferir con la capacidad del cuerpo de controlar su temperatura.

## Consejos preventivos



- Usar lentes de sol.
- No salir o exponerse por tiempo prolongado cuando el calor es muy intenso (de 10:00 a. m. a 3:00 p.m.).
- Usar ropa de algodón de colores claros y tejido tupido.
- Usar protector solar con un factor de protección (SPF) de 30 ó más.
- Se debe aplicar 30 minutos antes de salir y cada 1, 2 ó 3 horas, de acuerdo a la actividad que se va a realizar.
- Llevar sombrilla.
- Ingerir frutas y vegetales.
- Beber agua antes de comenzar y durante cualquier actividad al aire libre.
- Evitar tomar té, café, gaseosas y bebidas con alcohol porque pueden deshidratar.
- Aumentar gradualmente el tiempo que pasa al aire libre.
- Usar sombrero o gorras.