

# El golpe de calor

Está causado por un exceso de calor. Los síntomas son: fiebre muy alta, dolor de cabeza intenso, náuseas, somnolencia, convulsiones e incluso pérdida del conocimiento.



## Prevención

Evita la actividad física intensa en las horas de más calor



Evita las comidas copiosas y muy calientes.

Protégete del sol y aplícate crema solar

Protégete la cabeza con un sombrero o una gorra



Usa ropa ligera, amplia y de colores claros



Bebe mucho líquido (agua o zumos de frutas naturales) aunque no tengas sed

## Actuación



Trasladarlo a un lugar fresco y acostarlo con las piernas levantadas

Darle agua y mojarle la cara con una toalla húmeda



Se puede usar un ventilador para refrescarlo más rápidamente

Trasladarlo a un centro sanitario

