

EN CASO DE GOLPE DE CALOR

Reconocer los Síntomas:

- Estar atento a los signos de golpe de calor, que incluyen: piel caliente y seca, sudoración excesiva, confusión, mareos, dolor de cabeza, náuseas, y pulso rápido.
- Buscar atención médica inmediata si se presentan estos síntomas.

Refrescarse Inmediatamente:

- Moverse a un lugar fresco y sombreado tan pronto como sea posible.
- Aplicar compresas frías en el cuerpo, especialmente en el cuello, axilas y ingle.
- Bañarse con agua fría o colocarse bajo una ducha fría.

Rehidratarse:

- Beber pequeños sorbos de agua fresca o bebidas deportivas que contengan electrolitos.
- Evitar bebidas extremadamente frías, ya que pueden causar calambres estomacales.

Descanso y Monitoreo:

- Reposar y evitar la actividad física hasta que se sienta mejor.
- Monitorear la temperatura corporal y los síntomas de forma regular.

Atención a Personas Vulnerables:

- Vigilar de cerca a personas mayores, niños, y aquellos con enfermedades crónicas que son más susceptibles al golpe de calor.
- Asegurarse de que estén bien hidratados y en un ambiente fresco.

Respuesta en Emergencias:

- En casos graves de golpe de calor, llamar inmediatamente a los servicios de emergencia.
- Mientras llega la ayuda, enfriar a la persona afectada con cualquier método disponible (baño frío, ventiladores, compresas frías).



Fuentes:
Salud/DGE/SINAVE/Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Dañosa la Salud por Temperaturas Naturales Extremas, hasta la SE21 2024 (28 de mayo)
SSA/SPPS/CENAPRECE <https://www.gob.mx/salud/cenaprece/documentos/temporada-de-calor-2024-documentos>, Servicio Meteorológico Nacional/CONAGUA