

SEIS MEDIDAS PARA HACER FRENTE A LAS OLAS DE CALOR



1 HIDRÁTATE CONSTANTEMENTE



Bebe agua regularmente
cada 15 o 20 minutos al menos
2 litros de agua al día, incluso si
no tienes sed

Evita beber alcohol y cafeína,
ya que te deshidratan

**Consume alimentos
ricos en agua,** como
frutas y verduras



La hidratación adecuada es una
de las medidas más importantes
para proteger tu salud y bienestar
durante una ola de calor

2 USA ELEMENTOS QUE TE PROTEJAN

Ponte ropa holgada y transpirable
para facilitar la evaporación del sudor
y regular la temperatura de tu cuerpo

Opta por vestirse con colores claros
que reflejen el calor y ayuden a
mantenerte fresco

Usa sombrero y gafas de sol
para proteger tu cabeza,
evitar quemaduras en la piel
y prevenir daño en tus ojos



3 APLÍCATE BLOQUEADOR CON FRECUENCIA



**Póntelo 30 minutos antes
de salir al sol y cada 2 horas,**
ya que el sudor y el roce eliminan
parte del producto

Usa 2,5 ml para cubrir cara y
cuello (aproximadamente
dos líneas gruesas en tus dedos)



El uso de bloqueador solar
no disminuye la exposición al calor

SEIS MEDIDAS PARA HACER FRENTE A LAS OLAS DE CALOR



4 PLANIFICA TU JORNADA

Reduce la exposición al sol durante las horas de mayor temperatura

Evita trabajar en solitario durante una ola de calor para garantizar apoyo y asistencia en caso de emergencia



5 CONTROLA TU RITMO



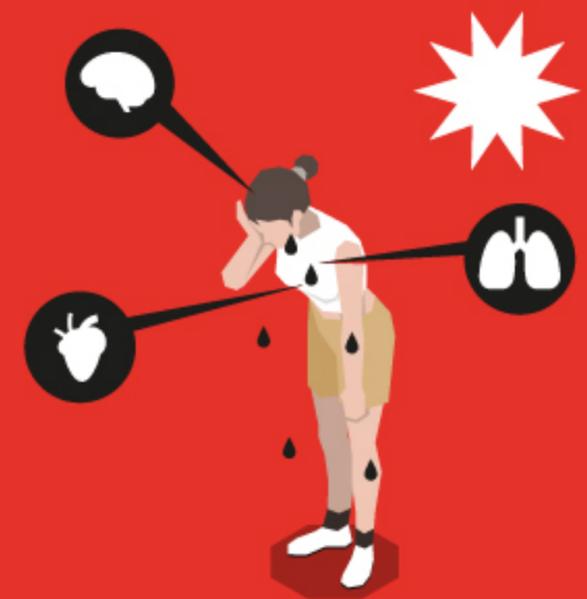
Realiza pausas de descanso con mayor frecuencia en zonas con sombra y ventilación, para que tu cuerpo se adapte mejor a las condiciones climáticas

Disminuye el esfuerzo físico durante tu jornada, adapta tu ritmo de trabajo para mantener un nivel de rendimiento constante

6 ATIENDE LAS SEÑALES DE TU CUERPO

Si te sientes mareado, débil, ansioso, tienes sed intensa o dolor de cabeza; muévete a un sitio fresco y con sombra. Pide que te midan la temperatura corporal e hidrátate

Si sientes calambres o crees que puedes perder la conciencia, muévete a un lugar fresco y pide asistencia médica



Ante cualquier sospecha de un golpe de calor, notifica inmediatamente a los encargados, los síntomas pueden variar en gravedad, pero es importante reconocerlos y actuar rápidamente

OLAS DE CALOR

FICHA PRIMEROS AUXILIOS



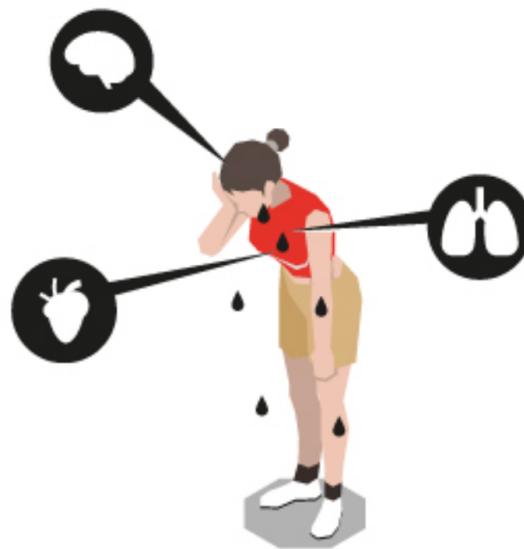
Los síntomas comunes de un golpe de calor incluyen:

Desorientación

Cambios en el estado mental, angustia, irritabilidad y/o delirio

Pulso rápido

Aumenta la frecuencia cardíaca, presentando taquicardia



Respiración alterada

La persona puede experimentar aumento de la frecuencia respiratoria o dificultad para respirar



Mareos o vértigo

Sensación de desequilibrio y desorientación

Náuseas y vómitos

Malestar gastrointestinal



Temperatura corporal elevada

Podría llegar a más de 40.5°C

Dolor de cabeza

Los dolores de cabeza intensos son comunes en un golpe de calor



En casos graves o críticos:

Convulsiones

Pérdida de conocimiento

Piel caliente y seca

Cómo ayudar a una persona afectada por un golpe de calor



Intenta que tome agua

En pequeños sorbos, si es posible



Refresca a la persona

Ponla a la sombra en posición sentada de ser posible, aliviana su vestimenta y rocía con agua o bolsas de agua con hielo, principalmente en cuello, ingles y axilas



Llévala a un centro asistencial

Lo antes posible



Es fundamental estar atentos ante cualquier signo de golpe de calor y buscar atención médica de inmediato



Instagram
@munilareina



Facebook
MuniLaReina



Twitter
@MuniLaReina



Youtube
@MuniLaReina