

# Cómo tratar un golpe de calor antes de que llegue a emergencias médicas

## ¿QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR?

Existen varias enfermedades relacionadas con el calor, pero el **golpe de calor** es la más grave de todas y por la cual requiere asistencia médica de inmediato. Se produce cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura: la temperatura corporal aumenta rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no logra enfriarse.

Algunas recomendaciones de qué hacer para tratar un golpe de calor antes de que llegue a ser una emergencias médicas son:

- 1 Llama al 9-1-1 de inmediato.** El golpe de calor es una emergencia médica.
- 2** Lleva a la persona a un sitio más fresco.
- 3** Ayuda a bajar la temperatura de la persona poco a poco:
  - Utiliza paños fríos o mojados.
  - Rocíale agua fría.
  - Envuelve a la persona en una sábana mojada, fría y abanícala.
- 4** No le dé a la persona nada de beber.
- 5** Si el personal médico no ha llegado, llama a la sala de emergencias del hospital y pide instrucciones adicionales.

## RECONOCE ALGUNOS SÍNTOMAS:

- Alta temperatura corporal (103 °F o más)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso acelerado y fuerte
- Dolor de cabeza
- Pérdida del conocimiento (desmayos)
- Mareos
- Náuseas
- Confusión



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

