

# ¿Sabes reconocer un golpe de calor?

## Conoce los SÍNTOMAS y CÓMO ACTUAR

1

### Agotamiento por calor

#### SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareo
- Vómitos
- Cansancio
- Sudoración
- Piel fría, pálida, húmeda
- Pulso rápido y débil
- Fiebre MENOR a 40°C

- Que la persona beba agua a sorbitos
- Llévela a un lugar fresco
- Aflójale la ropa
- Aplica paños fríos o báñale con agua fría

#### BUSCA ATENCIÓN SANITARIA SI:

- Tiene enfermedades crónicas
- Tiene vómitos
- Sus síntomas empeoran o duran más de 1 hora



2

### Insolación por calor

#### SÍNTOMAS

- Puede no haber sudoración
- Piel caliente y enrojecida
- Respiración y pulso acelerado y fuerte
- Fiebre MAYOR a 40°C
- Puede haber convulsiones, alucinaciones, irritabilidad o cambios de comportamiento y alteración del nivel de consciencia o desmayo

**ES UNA URGENCIA VITAL  
 LLAMA AL 112 INMEDIATAMENTE**

- Mientras llega la ayuda, lleva a la persona a un lugar fresco
- Ayuda a bajar la temperatura con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- **NO LE DES NADA DE BEBER**

#### CÓMO ACTUAR

Si tienes cualquier duda, contacta con nosotras en [ccooss@caser.es](mailto:ccooss@caser.es)