

Es una lesión causada por el aumento de calor en el cuerpo, a causa de estar expuesto a altas temperaturas o realizar trabajos con alto rendimiento físico, lo cual ocasiona que los mecanismos reguladores del calor quedan superados y entran en shock.

## Síntomas y etapas

Si el cuerpo alcanza temperaturas de **+40°C**

Taquicardia, respiración rápida, náuseas, convulsiones, confusión, pérdida de consciencia, pupilas dilatas...



MAREOS



CALAMBRES



VÓMITOS

## Cómo evitarlo



**EVITA LA EXPOSICIÓN DE LARGA DURACIÓN CON ALTAS TEMPERATURAS**

Realiza descansos periódicos en lugares frescos.



**USA ROPA FRESCA Y HOLGADA**

Si la exposición es en exterior, acompañada de sombrero / gorra, gafas y protección solar.



**BEBE AGUA CON FRECUENCIA**

No esperes a tener sed y si la exigencia es fuerte, ingiere bebidas isotónicas.



**EVITA EL TRABAJO INDIVIDUAL**

El trabajo en equipo facilita la temprana actuación y reduce el esfuerzo por compartir tareas exigentes.

## Cómo tratarlo

Trasladar a un lugar fresco



Trasladar a un lugar fresco, aflojar ropa y beber agua despacio

CONSCIENTE



Colocar en **posición lateral de seguridad**

INCONSCIENTE



Enfriar con paños mojados en **cabeza, cuello, ingles y axilas**

Si no se hace en menos de 2 horas, aumenta el **riesgo de muerte** en un **70%**

Para exposiciones directas al sol, consulta el siguiente enlace

