

# 10 Pautas para prevenir el riesgo de sufrir un golpe de calor

- El golpe de calor es una condición médica seria que puede ocurrir cuando el cuerpo se sobrecalienta y no puede enfriarse adecuadamente. Aquí tienes algunas recomendaciones para evitar esta situación:

## 1 Manténgase bien hidratado

- Beba suficiente agua a lo largo del día para asegurar una hidratación adecuada.
- Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, ya que pueden contribuir a la deshidratación.

## 2 Vista ropa ligera y protección solar

Utilice prendas frescas, un sombrero, gafas de sol y bloqueador solar con un factor de protección alto para cuidarse de los rayos del sol.

## 3 Evite lugares sin ventilación

- Busque entornos con buena circulación de aire y evite espacios cerrados sin ventilación adecuada.
- Tome duchas o baños frescos cortos, recuerde que es importante también cuidar el agua.

## 5 Evite salir durante las horas más calurosas

Planifique actividades al aire libre en las primeras horas de la mañana o al final de la tarde para evitar el pico de calor, (generalmente entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.)

## 7 Reduzca la actividad física:

Disminuya la intensidad de la actividad física durante los días calurosos y evite realizar ejercicio al aire libre en los momentos de mayor calor.

## 9 Esté atento a las señales de agotamiento

Es importante estar atento a las personas cercanas como amigos, familiares o vecinos, si presentan mareos, confusión, pulso rápido y piel enrojecida; ofrece ayuda si es necesario.

## 4 No deje a niños ni mascotas dentro de los vehículos

Nunca deje a niños ni mascotas en un vehículo estacionado, incluso por cortos períodos de tiempo.

## 6 Adopte una dieta saludable

Consuma frutas y verduras frescas, y evite comidas abundantes y pesadas.

## 8 Brinde ayuda a quienes lo necesiten

Los niños pequeños, ancianos y personas con enfermedades crónicas son más propensos al golpe de calor. Asegúrate de que estén especialmente protegidos y acompañados.

## 10 Informe situaciones de emergencia

Comunique cualquier caso de personas afectadas por el calor o posibles incendios forestales llamando a la línea de emergencia de la **Cruz Roja 132**. Su rápida acción puede salvar vidas y prevenir daños mayores.