CUIDADO CON LA EXPOSICIÓN PROLONGADA AL SOL

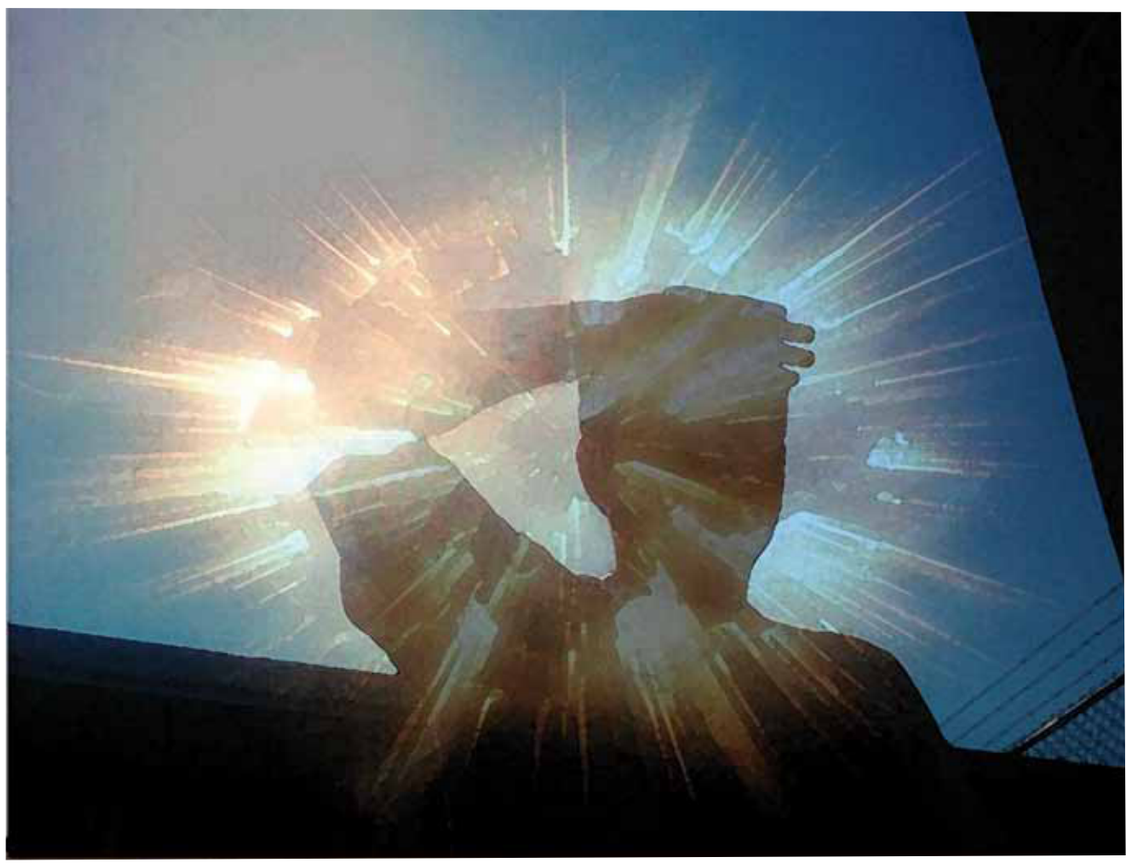
¡PROTÉJASE!

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

La insolación es el estado de agotamiento que presenta el cuerpo como reacción a la exposición prolongada al sol y a las altas temperaturas. De no ser atendido, aumenta la temperatura corporal y la persona puede sufrir **golpe de calor**, que es cuando el organismo ya no puede mantener su temperatura regular.

Síntomas:

- Debilidad general del cuerpo.
- Piel roja, caliente, seca y sin sudor.
- Dolor de cabeza.
- Pulso más fuerte o más débil de lo normal.
- Mareo, náusea, posible vómito.
- Desmayos o pérdida del conocimiento.
- Confusión.
- Labios secos.
- Temperatura elevada.



Recomendaciones:

- Utilice ropa ligera y de colores claros.
- Use gorra o sombrero, anteojos y protector solar.
- Cada vez que pueda, diríjase a lugares frescos y con sombra.
- Beba frecuentemente agua simple potable (hervida, clorada o desinfectada).
- Evite bebidas con cafeína, alcohol y con mucha azúcar.

¿Qué hacer cuando alguien presenta los síntomas de agotamiento y golpe de calor?

- Coloque al afectado en un lugar fresco y con sombra, descúbralo o afloje su ropa.
- Aplique paños húmedos en todo el cuerpo.
- Si está consciente, dele de beber agua; si vomita o está inconsciente no le dé líquidos.
- Trasládelo inmediatamente a la unidad de salud más cercana.