

# GOLPE DE CALOR



El golpe de calor es el incremento de la temperatura corporal, el cuerpo alcanza una temperatura de más de 40 °C [durante periodos de 10 ó 15 minutos], como consecuencia de una exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o a la realización de un esfuerzo físico intenso en ambientes calurosos, muy húmedos o con poca ventilación.

Ante estas situaciones, el cuerpo sufre importantes pérdidas de agua y tiene dificultades para regular su temperatura por los mecanismos habituales como la sudoración, produciéndose, como consecuencia, un aumento de la temperatura corporal.

Recomendaciones: evitar las horas de máximo sol (entre las 12-17 horas); utiliza sombreros y gafas de sol para proteger la piel, cabeza y ojos; consume abundante agua, líquidos y bebidas isotónicas; evita comidas pesadas ya que aumentan la temperatura corporal durante su digestión; y utiliza ropa ligera y transpirable.

