

## GOLPE DE CALOR

El riesgo más grave de una exposición prolongada al calor, es denominado GOLPE DE CALOR, que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato. Para evitarlo, es aconsejable seguir las siguientes indicaciones:

### BEBE MUCHA AGUA

Aunque no sientas sed.

Tu cuerpo necesita agua para estar hidratado.

Evita las bebidas azucaradas, alcohólicas, café, té o cola.



### REFRÉSCATE

Durante la jornada laboral, con paños húmedos y dúchate al finalizar.



### ACUDE AL SERVICIO MÉDICO

En caso de que tomes alguna medicación y notes síntomas como:

Dolor de cabeza  
Mareos y náuseas  
Piel enrojecida, caliente y seca  
Temperatura corporal mayor a 40°C

### COME FRESCO Y SANO

Aumenta el consumo de frutas y verduras: gazpachos y ensaladas frías.

¡¡Aprovecha la dieta mediterránea!!



### CÚBRETE LA CABEZA

Los sombreros y gorras evitan sufrir insolaciones.

Vístete con ropa de tejidos ligeros, si el trabajo te lo permite.

