Heat Stress – Landscaping Infographic – Spanish

GOLPES DE CALOR

A medida que el cuerpo se calienta, los vasos sanguíneos se dilatan, se abren. Ocasionando una tensión arterial más baja y que el corazón trabaje más para empujar la sangre por todo el cuerpo.

A la vez, empezaremos a sudar, y esto lleva a la pérdida de líquidos y sal y, de manera crucial, cambia el equilibrio entre ellos en el cuerpo. Esto, combinado con la presión arterial baja, puede hacer que nos dé un golpe de calor o insolación.



CÓMO PREVENIRLO


Evite asolearse o hacer ejercicio en el exterior entre las 11 AM y 4 PM


Vista ropa suelta de colores claros y manga larga


Mantenga hidratado todo el día



Consuma alimentos frescos como frutas y verduras


Permanezca en la sombra y en lugares frescos


Utilice gorra, sombrero o sombrilla


No permanezca en vehículos estacionados o cerrados

LA POBLACIÓN MÁS VULNERABLE



Fuente: *https://medicinaysaludpublica.com*