

# Heat Stroke Picture This – Spanish

**37°C**  
temperatura óptima del cuerpo

**30%**  
puede aumentar la productividad de trabajadores con buena hidratación.

**18°C a 24°C**  
temperatura ambiente óptima para el organismo.

**MEDILABORIS**  
Salud Ocupacional

## GOLPE DE CALOR

### ¡A HIDRATARSE!

La Onda De Calor En El País Puede Provocar Desajustes En La Temperatura Corporal Que, En El Peor De Los Casos, Conduce A Una Muerte Por Deshidratación. Conoce Los Síntomas Y Su Prevención.

#### SÍNTOMAS DE ALARMA

- Mareos. Confusión.
- Fiebre con temperatura de más de 39.4 °C.
- Dolor de cabeza y convulsiones.
- Enrojecimiento y sequedad en la piel.
- Falta de aire o problemas para respirar.
- Pérdida del conocimiento.
- Naúseas. Pulso rápido.
- Sudoración excesiva y posterior falta de sudor.

#### ¿CÓMO PREVENIRLO?

- Utiliza gorra, sombrero o sombrilla.
- Consume alimentos frescos como frutas y verduras.
- Bebe líquidos aunque no tengas sed.
- Permanece en la sombra y en lugares frescos.
- Viste ropa suelta de colores claros y manga larga.
- Evita insolarte o hacer ejercicio en el exterior entre 11am y 4pm.
- No permanezcas en vehículos estacionados y cerrados.

#### ¿QUÉ ES?

Incremento súbito de la temperatura corporal por exposición prolongada a altas temperaturas ambientales.

#### LOS MÁS VULNERABLES

- Mascotas**
- Niñas y niños menores de cinco años.**
- Turistas que viajan de zonas frías a países cálidos.**
- Personas con enfermedades crónicas y pacientes cardíacos.**
- Personas con discapacidad física o psíquica.**
- Adultas y adultos mayores.**
- Trabajadores expuestos al sol por varias horas sin protección.**

Fuente: <https://medilaboris.com/golpe-de-calor/>