



Primeros Auxilios por Agotamiento por Calor

Los signos y síntomas del agotamiento por calor incluyen:



- Dolor de cabeza.
- Náuseas.
- Mareo.
- Debilidad.
- Alteraciones visuales
- Irritabilidad.
- Sed intensa
- Fuerte sudoración.
- Hormigueo y entumecimiento de las extremidades.
- Calambres musculares.
- Falta de aliento.
- Palpitaciones.
- Temperatura corporal elevada.
- Disminución de la producción de orina.
- Piel pálida, fría y húmeda.

Las principales medidas que debemos tomar frente a la aparición de estos síntomas por agotamiento por calor son:

1. Vaya a un sitio fresco.
2. Aflójese la ropa.
3. Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría.
4. Tome sorbos de agua.
5. Busque atención médica de inmediato si:
 - Tiene vómitos.
 - Sus síntomas empeoran.
 - Sus síntomas duran más de 1 hora.

