

Golpe de
CALOR



Llegó el
Calor
¡ES MOMENTO
DE PREVENIR!

www.msptucuman.gov.ar



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

Grupos de riesgo

- Mayores de 65 años
- Niños menores de 1 año
- Niños con mala nutrición, obesos o que padecen diarrea o fiebre
- Deportistas y trabajadores que realizan actividades al aire libre
- Pacientes en reposo o pos-operados
- Personas con enfermedades crónicas
- Personas con problemas de alcohol
- Enfermos psiquiátricos
- Pacientes con problemas en la piel

Síntomas de alerta

Sed intensa y sequedad en la boca Dolor de cabeza (latido u opresión)
Temperatura mayor a 39° C (medida en axila) Vértigo, mareos o desmayo
Sudoración excesiva Dolor de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos
Sensación de calor sofocante Calambres musculares Agitación
Piel seca Confusión, desorientación, delirio o incluso coma o convulsiones
Agotamiento, cansancio o debilidad

USÁ GORRA PARA
EXPONERTE
AL SOL

CUIDÁ
TUS OJOS

HIDRATATE

PONETE
ROPA CLARA
Y LIVIANA

USÁ
PROTECTOR
SOLAR



ANTE CUALQUIER DUDA
DIRIGITE AL CENTRO
ASISTENCIAL MÁS
CERCANO

Recomendaciones

Evitá:

- * Bebidas con alcohol, cafeína o azúcar en exceso
- * Bebidas muy frías o muy calientes
- * Comidas pesadas
- * La actividad física intensa, sobre todo entre las 11 y las 17 horas

A los más chicos

- ➔ Ofreceles continuamente líquidos
- ➔ Vestilos con ropa clara y liviana o desvestilos
- ➔ Si tenés un bebé, dale el pecho con más frecuencia

En los bebés además estar atentos a

- ➔ Piel muy irritada por sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y en la zona del pañal
- ➔ Irritabilidad (llanto inconsolable)