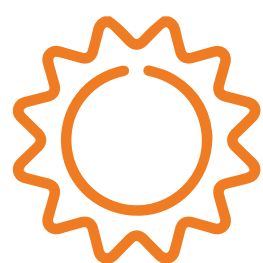


A woman with dark hair, wearing a white tank top, is shown in profile, drinking water from a clear glass. She has a slight smile and her eyes are closed. The background is softly blurred, showing indoor plants and a window with light coming through.

 **Cuidémonos
del calor**

**IST te entrega algunos consejos
ante las altas temperaturas**



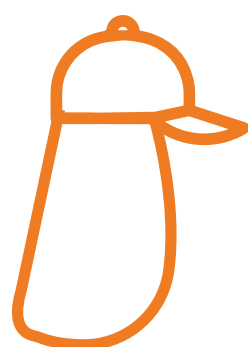
Evitar exponernos
directamente al sol
durante las primeras
horas del día



Utilizar protector
solar y reaplicarlo
con frecuencia



Utilizar lentes
solares y ropa
adecuada



Usar gorro
que no cubra
solamente la cara,
sino cuello



Prestar atención
a síntomas de
golpe de calor



Hidratarse
adecuadamente



¿Cómo identificar golpes de calor?

Ocurre cuando nos **exponemos a un calor muy alto de forma prolongada**, o en condiciones de alto esfuerzo físico, y el cuerpo comienza a absorber ese calor, **fallando los mecanismos naturales para enfriar el organismo.**



Los síntomas del golpe de calor pueden incluir:

Deshidratación

Calambres

Mareos

Enrojecimiento
de la piel

Pérdida de conocimiento
o estado de letargia



¿Qué realizar en caso de tener un golpe de calor?

1.

Buscar una zona que esté bien aireada

2.

Monitorear la temperatura

3.

Tomar mucho líquido

En caso de perder conocimiento, ir a urgencias para poder regular el golpe de calor.

Sigue estas recomendaciones para evitar accidentes y malestar.