



Consejos Generales para la Seguridad en Verano

- Bebe mucha agua
- Evita el sol
- Usa protector solar
- Nada solo en áreas con socorristas
- Vístete con ropa ligera y de colores claros que permita la circulación del aire
- Disfruta de actividades al aire libre durante las partes más frescas del día

¡NUNCA DEJES A UN NIÑO EN UN CARRO CALIENTE!

¡Prepárate antes de que ocurra una ola de calor! Sé consciente de las lesiones relacionadas con el calor.

El golpe de calor ocurre cuando tu cuerpo ya no puede controlar su temperatura. Puede elevarse a 41°C o más en 10 a 15 minutos y puede causar discapacidad permanente o muerte. Los síntomas incluyen:

- Confusión, estado mental alterado, dificultad para hablar
- Pérdida de conciencia (coma)
- Convulsiones
- Temperatura corporal muy alta
- Piel caliente y seca o sudoración profusa

El agotamiento por calor es causado por la pérdida excesiva de agua y sal, generalmente a través de una sudoración excesiva. Suele afectar a los ancianos, a las personas con presión arterial alta y a quienes trabajan en ambientes calurosos. Los síntomas incluyen:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Debilidad
- Irritabilidad
- Sed
- Sudoración abundante
- Temperatura corporal elevada
- Disminución de la orina

Primeros Auxilios para Lesiones por Calor:

- Llama al **911** para atención médica de emergencia.
- No des agua a una persona inconsciente.
- Permanece con la víctima hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.
- Mueve a la víctima a una zona sombreada y fresca y quítale la ropa exterior.
- Enfría a la víctima rápidamente:
 - Baño de agua fría o de hielo, si es posible.
 - Humedece la piel.
 - Coloca un paño frío y húmedo en la piel, cabeza, cuello, axilas y la ingle.
 - Empapa la ropa con agua fría.



La Seguridad en el Hogar



- Cubre las ventanas con cortinas o persianas
- Instala un aire acondicionado para aire frío.
- Utiliza ventiladores eléctricos para la circulación del aire



- Supervisa la parrilla cuando esté en uso.
- Nunca hagas una parrillada en el interior
- Mantén la parrilla al aire libre, lejos de la casa, la terraza, las ramas de los árboles o cualquier cosa que pueda incendiarse.

Sources:

[Heat Stress Related Illness | NIOSH | CDC](#)

[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun | NAFC Clinics](#)

Sources:

[Heat Stress Related Illness | NIOSH | CDC](#)

[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun | NAFC Clinics](#)