

## 1 . Cómo prevenir la hipertermia

- Ingerir agua o líquidos frecuentemente y en pequeñas porciones y sales minerales (por ej bebidas isotónicas)
- Evitar realizar esfuerzos excesivos cuando hace mucho calor.
- Usar convenientemente sombrillas y gorros o sombreros.
- Usar ropa fresca y liviana.
- Tomar descansos cortos y frecuentes durante las actividades que realiza.
- Procurar los lugares con sombras.
- Controlar la temperatura y la humedad incluso dentro de los locales cerrados.
- Poner especial atención cuando el cuerpo no está en condiciones.

## 2 . Cuidados cuando se realizan actividades

- ( 1 ) No realizar trabajos cuando el cuerpo no está en condiciones o se sienta descompuesto.
- ( 2 ) Buscar las sombras y asegurarse de tomar un descanso cada cierto tiempo.
- ( 3 ) En lo posible trabajar en conjunto con 2 o más persona, controlando mutuamente las condiciones físicas de cada uno.

## 3 . Síntomas de la Hipertermia

Leve: mareo, aturdimiento, dolor de músculos, sudor constante y excesivo.

Medio: dolor de cabeza, ansias de vómito, fatiga, letargo.

Grave: inconciencia, convulsiones, aumento de la temperatura corporal, al hablarle responde con incoherencias, no puede caminar ni correr.

## 4 . Qué hacer en caso de una Hipertermia

- ( 1 ) Si está conciente y sus reflejos están normales

Trasladarlo a un lugar fresco→aflojarle las ropas y enfriarle el cuerpo→ingerir agua o líquidos que contengan sales.

Si no puede beber agua por su cuenta, o si los síntomas no mejoran, solicite de inmediato una ambulancia

- ( 2 ) Si no está conciente y sus reflejos no están normales

Solicitar una ambulancia→trasladar a la persona a un lugar fresco→aflojarle las ropas y enfriarle el cuerpo→trasladarlo a una institución médica.