



## ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR **QUE UN GOLPE DE CALOR ME MANDE A LA LONA?**

**Primero debes saber que el golpe de calor es el incremento súbito de la temperatura corporal por exposición prolongada a altas temperaturas ambientales.**

**1.**  
Traslada a la persona a un lugar **fresco o ventilado.**

**2.**  
**Coloca paños frescos y húmedos** en la frente, abdomen y axilas.

**3.**  
**Si es posible,** usa ventiladores y/o aire acondicionado para refrescarla.

**4.**  
**Evita suministrar** medicamentos para la fiebre.

**5.**  
**No permitas que tome** algún tipo de líquido, sobre todo si presenta vómito o está inconsciente.

**Considerando los síntomas que presente,** se sugiere tomar medidas para atender a la persona afectada o bien determinar si es necesario trasladarla al hospital.

LA PREVENCIÓN  
**requiere tu**  
**ACTUACIÓN**

Recuerda pensar antes de actuar  
800 panicug (7264284)  
sos@ugto.mx

