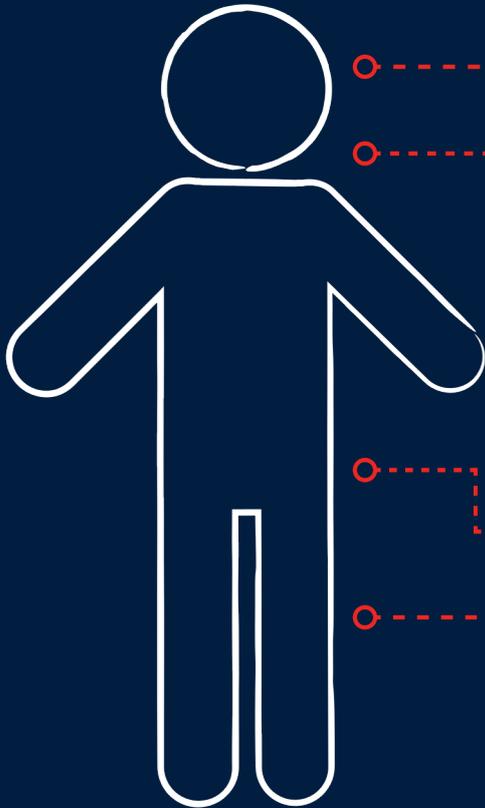


Deshidratación

Qué es:

Es cuando el cuerpo utiliza más agua de la que ingiere.



Qué provoca:

Dolores de cabeza, mareos o confusión

Boca seca

Menor cantidad de orina u orina oscura

Calambres o tensión en algunos
músculos

Cómo ayudar:

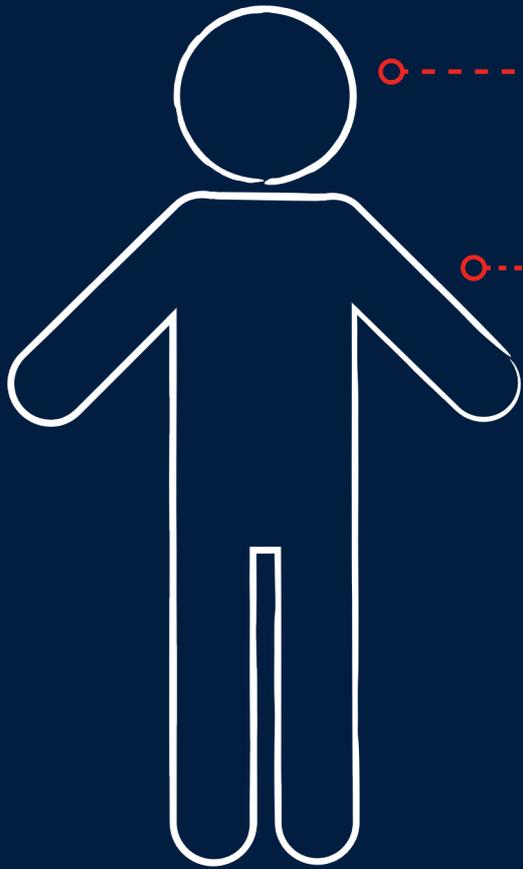
1. Asegúrese de que la persona deshidratada **beba** mucha agua.



2. Evite las bebidas con **cafeína o alcohol**, ya que pueden empeorar los síntomas.



Quemadura solar



Qué es:

Es el daño que sufre la piel por pasar demasiado tiempo expuesta al sol.

Qué provoca:

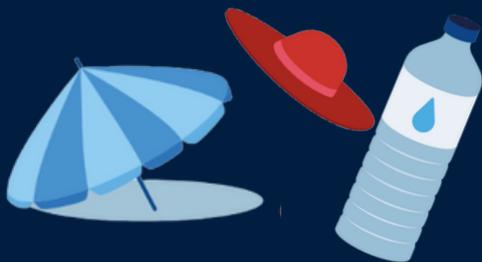
La piel puede estar caliente y adolorida, y parecer más roja de lo habitual.

Pueden aparecer ampollas en la piel.

Pueden aparecer hasta 5 horas después de que ocurra el daño

Cómo ayudar:

1. Aleje a la persona **del sol** y anímela a **beber** agua.



2. **Enfríe** la piel afectada sumergiéndola en agua fría o dándole toquitos con un paño de agua fría.



3. La loción para después del sol puede **aliviar** las quemaduras solares leves.



4. Si la piel presenta ampollas o está dañada, **consulte a un médico**.



Agotamiento por calor



Centro Mundial
de Referencia en
Primeros Auxilios

Qué es :

Se produce cuando el cuerpo pierde demasiada agua y sal.

Qué provoca:

Dolores de cabeza, mareos o confusión

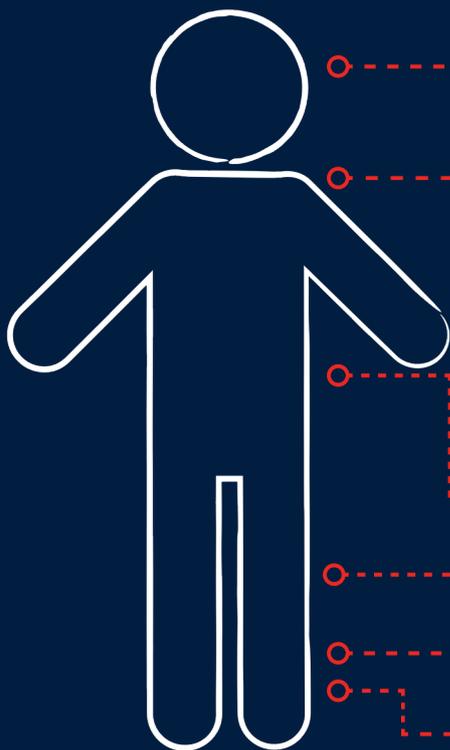
Respiración acelerada

Náuseas

Sudoración y piel fría al tacto

Temperatura normal o moderadamente elevada

Calambres



Cómo ayudar:

1. Lleve a la persona a un **lugar fresco** y colóquela en una posición cómoda para que descanse.



2. Haga que **beba mucha** agua para reponer los líquidos perdidos.



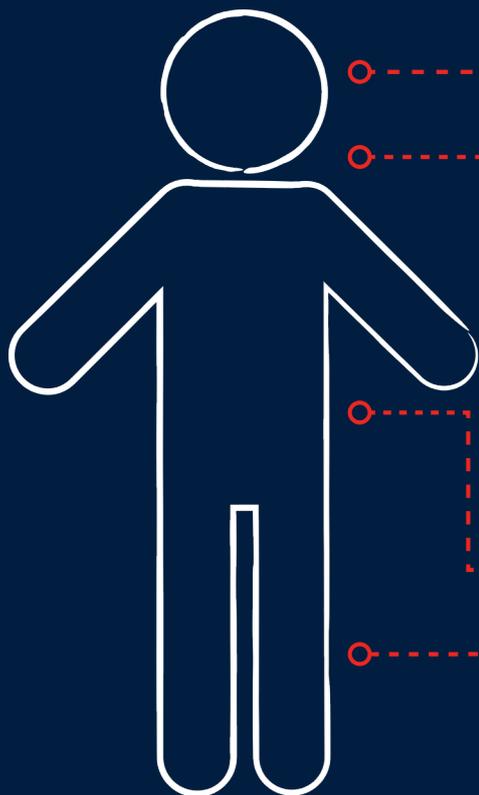
3. **Consulte a un médico** incluso si la persona parece recuperarse por completo.



4. Si esta empeora, **llame al servicio de emergencias**.



Golpe de calor



Qué es:

Es cuando el cuerpo se calienta demasiado y no puede enfriarse por sí solo.

Qué provoca:

Dolor de cabeza punzante

Empeoramiento rápido, pérdida de consciencia

Piel caliente y seca y pulso rápido

Temperatura corporal superior a 40 °C/104 °F

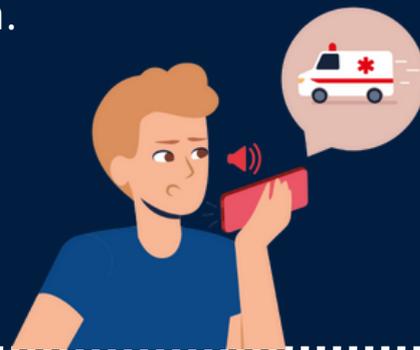
¡El golpe de calor es mortal!

Cómo ayudar:

1. Traslade a la persona a un **lugar fresco** y **quítele** la ropa exterior.



2. Llame **al servicio de emergencias** o pida a alguien que lo haga.



3. Tome medidas de **enfriamiento activo** inmediatamente. Sumerja todo el cuerpo (desde el cuello hacia abajo) en agua a una temperatura de **1-26 °C (33,8-78,8 °F)** hasta que la temperatura corporal central de la persona sea inferior a **39 °C (102,2 °F)**. Si no es posible sumergirla en agua, utilice las siguientes técnicas de enfriamiento más lentas o pasivas:

Ayude a la persona a sentarse. **Envuélvala ligeramente en una sábana** y vierta agua fría sobre su cuerpo **con regularidad** para refrescarla. Si no dispone de una sábana, utilice una esponja húmeda. Además, utilice un **ventilador**. Continúe refrescándola hasta que llegue la ayuda.