

# INSOLACIÓN

La insolación es una **condición médica** que se produce cuando el **cuerpo no puede regular su temperatura interna**.

Esto puede ocurrir cuando **una persona está expuesta a altas temperaturas durante un periodo prolongado**.

## SÍNTOMAS DE UNA INSOLACIÓN



- Fiebre
- Calor intenso en la piel
- Mareos, náuseas o vómitos
- Confusión o delirio
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento

# ¿QUÉ HACER SI ALGUIEN SUFRE UNA INSOLACIÓN?

**Lleva** a la persona a un lugar fresco y sombreado y pon **compresas frías y húmedas en la frente, el cuello, la ingle y las axilas**. Puedes usar **una toalla, un paño o una bolsa de hielo**.

**Ofrece agua fresca o bebidas rehidratantes a pequeños sorbos**. Evita bebidas con cafeína.

**También presta atención** a los siguientes síntomas:

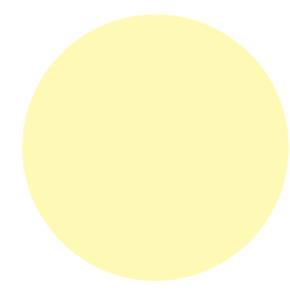
- Uñas y labios azulados.
- Confusión, disminución de la lucidez mental o pérdida del conocimiento.
- Respiración rápida y superficial.
- Sudoración fría y pegajosa.
- Mareos, náuseas y vómitos.

**Si una persona con insolación muestra alguno de estos signos, es importante buscar atención médica de inmediato.**





# PROTÉGETE DEL SOL



Elige un filtro solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30 y aplícalo generosamente 20 minutos antes de salir al sol. Vuelve a aplicarlo cada dos horas, o con más frecuencia si sudas o te bañas.

La ropa de manga larga, pantalones y un sombrero de ala ancha ayudan a bloquear los rayos ultravioleta del sol.

Evita salir al sol durante las horas peak de 11:00 a 16:00 horas, cuando los rayos ultravioleta son más fuertes.

También es importante beber muchos líquidos, incluso si no tienes sed, para evitar la deshidratación.

Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas con enfermedades crónicas son más propensos a sufrir insolación.

