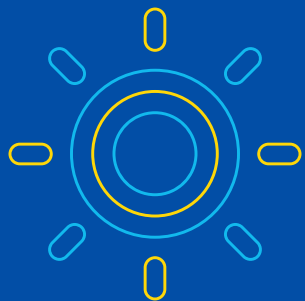




PREVENGAMOS LOS GOLPES DE CALOR

UNIDOS
ante el Fenómeno
EL NIÑO

Debido al **Fenómeno El Niño (FEN)**, la temperatura se eleva de manera anómala en las costas de nuestro país. Esto genera olas de calor muy intensas con alta humedad, lo que dificulta que nuestro cuerpo se enfríe a través del sudor e incrementa el riesgo de sufrir un golpe de calor.

¿Qué es un golpe de calor?

Es una **emergencia médica** que ocurre cuando la temperatura del cuerpo alcanza los 39 °C o más y el sistema de termorregulación colapsa.



¿Cómo identificarlo?



Temperatura corporal de 39 °C o más



Piel caliente y roja, seca o húmeda (puede seguir sudando si hubo esfuerzo físico)



Señal más importante y clara

Estado de confusión, alteración del habla, desmayo o convulsiones



Pulso acelerado y muy fuerte

Importante: Si sospechas que tú o alguien cercano presenta alguno de estos signos, **trátalo como una emergencia.**

¿Cómo prevenirlo?



Hidratación

Bebe abundante agua, aunque no tengas sed. Evita gaseosas, bebidas energizantes y muy azucaradas.



Horarios de exposición solar

Evita la exposición directa y prolongada al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m., cuando la radiación solar suele ser más intensa.



Vestimenta

Utiliza ropa holgada y de colores claros, sombrero de ala ancha y lentes con filtro UV.

¿Qué hacer si alguien sufre un golpe de calor?



Llévalo(a) a un espacio fresco, ventilado y con sombra.



Si la persona está despierta, dale agua a pequeños sorbos. Nunca intentes darle de beber si está desorientada, inconsciente o sufriendo convulsiones.



Acompáñalo(a) hasta que llegue la atención médica.



ALERTA CAMPUS

Ante una emergencia, comunícate a través de **Alerta Campus (940 222 000)**, utiliza las **cabinas rojas** o **acércate al agente de seguridad** más cercano.



EMERGENCIAS EN UNIDADES EXTERNAS

Activa el **mecanismo local de atención** de emergencias, comunicando a tu jefe inmediato y al agente de seguridad de tu sede.