fundación AXA

Guía de prevención de insolaciones

Tipos de insolaciones

Leves
Son provocadas por una exposición corta a temperaturas altas.

Graves
Son provocadas por una exposición prolongada a temperaturas extremas.

Qué hacer

1. Traslada al afectado. Reubica a la persona en un lugar a la sombra y con corriente de aire.

2. Modifica su posición corporal: Semisentado y con la cabeza levantada.

3. Baja su temperatura corporal. Desvístele, abanícale y aplícale compresas de agua fría en la frente, la nuca y el cuello principalmente.

4. Hidrátala. Proporciona a la persona agua fresca ingerida a pequeños sorbos.

5. Si el afectado no mejora los síntomas, acude a un **centro médico**.

6. Si pierde el conocimiento o muestra síntomas febriles, **túmbale con las piernas flexionadas y llama al 112.**

Nunca debes...

Proporcionarle bebidas alcohólicas.

Mantener al herido en un entorno de temperaturas máximas.

Obstruir las corrientes de aire.

Prevención de insolaciones

Niños

Mira este video