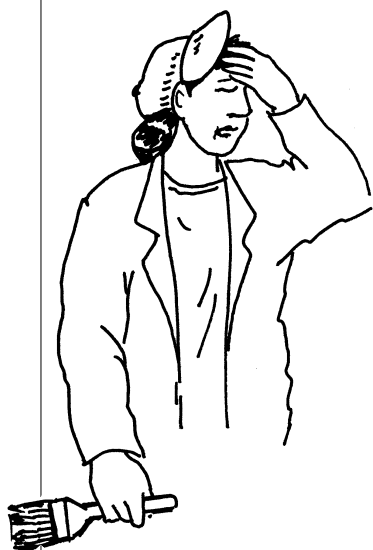


# Primeros auxilios en casos de insolación

La insolación ocurre cuando el cuerpo se calienta en exceso. Puede ocasionar un colapso repentino y completo, produciendo daño cerebral o la muerte.

## Cómo prevenir un ataque de insolación

- Tómelo con calma durante los primeros días de alta temperatura o humedad.
- Tome descansos frecuentes.
- Ingiera mucho agua.
- Evite el alcohol, porque le dificulta al cuerpo mantenerse fresco.



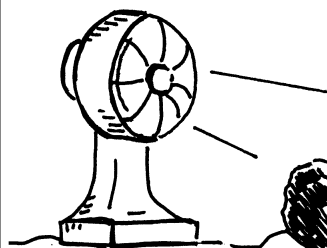
### Síntomas de la insolación

- se deja de transpirar (la piel está seca y caliente)
- el pulso es fuerte y acelerado
- la temperatura del cuerpo sube a más de 106°F
- la persona se siente confundida o enojada
- la persona siente escalofríos, náusea, mareos o queda inconsciente



### Cómo tratar la insolación

- llame una ambulancia
- utilice rescate respiratorio si lo necesita
- mueva a la víctima a un área más fresca
- meta a la víctima en un baño frío, utilice también un ventilador o compresas frías



- mantenga a la víctima acostada con los pies elevados

**MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA INCENDIOS Y CÓMO RESPONDER EN CASOS DE EMERGENCIAS**