



María González Villasevil

Redacción editorial E&J

Cinco consejos para evitar sufrir un golpe de calor

<https://youtu.be/D9FYlk-3BUk>

Cuando se habla del riesgo de padecer un golpe de calor se hace referencia a **un tipo de trastorno que provoca una grave lesión** y que se da cuando la temperatura del cuerpo humano supera los 40 grados.

Los motivos que provocan que se dé este problema es [la exposición prolongada a altas temperaturas](#), pero también puede darse como resultado de realizar esfuerzo físico en estas condiciones. Pero las personas no somos los únicos que estamos expuestos a poder padecer un golpe de calor, **los animales también pueden sufrirlo**.

Para saber si estas padeciendo una insolación debes tener en cuenta los síntomas que manifiesta tu cuerpo. Como ya se ha dicho, la alta temperatura corporal de 40° o incluso más pone de manifiesto que, desde luego, tu salud no está bien en ese momento, pero no es el único signo que se manifiesta: **alteración en la sudoración y en el estado mental, náuseas y vómitos, piel enrojecida, respiración agitada, ritmo cardiaco acelerado y dolor de cabeza** son otros síntomas que sirven para confirmar que efectivamente, estas sufriendo un golpe de calor.

En el supuesto de que m ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |