

Consejos de seguridad para el calor del verano

El consumo de sustancias en combinación con el calor extremo del verano puede suponer riesgos adicionales para la salud. Conocer los signos de las enfermedades causadas por el calor y cómo mantenerse fresco puede ayudarle a mantenerse a salvo.

Signos de agotamiento por calor

- Calambres musculares
- Debilidad
- Mareo o dolor de cabeza
- Náuseas/vómitos
- Labios secos o agrietados

¡La insolación es una emergencia médica!
Llame al 911 o busque atención médica inmediatamente.

Signos de insolación

- Ya no suda
- Piel roja, caliente y seca
- Pulso rápido y fuerte
- Confusión o agitación
- Pérdida del conocimiento

Reducción de daños: Sustancias + Calor extremo

- Utilice protección solar: bloqueador, sombreros, gafas de sol o sombrillas
- Reduzca al mínimo la mezcla de sustancias o utilícelas con menos frecuencia
- Disponga de un amigo o persona de confianza cerca en caso de emergencia
- La deshidratación puede hacer que inyectarse sea más difícil y más probable que reviente una vena
- Evite compartir pipas si dispone de labios agrietados o llagas abiertas
- Intente mantener la calma y descance, ya que el aumento del estrés corporal puede hacer que los síntomas empeoren



Permanezca en lugares frescos o a la sombra si es posible



¡Manténgase hidratado!
 Beba bastante agua - no espere a sentir sed



Póngase una camisa mojada, un pañuelo o una toalla alrededor del cuello

Por qué el consumo de sustancias en altas temperaturas aumenta el riesgo

Las sustancias pueden afectar al organismo de diferentes maneras:

- Disminuye la capacidad del organismo para regular la temperatura interna
- Aumenta la temperatura corporal interna
- Enmascara o hace difícil reconocer los síntomas de sobrecalentamiento
- Provoca un exceso de sudoración