

# CÓMO TRATAR TEMPERATURAS EXTREMAS DEL CUERPO



## HIPOTERMIA

(BAJA TEMPERATURA)

- Limite movimientos para prevenir paro cardiaco
- Quítese ropa mojada de ser necesario
- Manténgase caliente
- Observe respiración (empiece RCP si respiración para)
- NO aplique calor directamente en la piel



## HIPERTERMIA

(ALTA TEMPERATURA)

- Pare la actividad física
- Quite ropa ajustada
- Tome agua ligeramente salada o bebidas deportivas
- Estire suavemente músculos acalambrados
- Use enfriamiento de evaporación (vaporizar)
- Use inmersión en agua fría

