

## Insolación durante un viaje

Algunas horas en un día soleado en la playa sin sombrero o la práctica de deportes al aire libre en un día caliente pueden ocasionar un choque térmico o sobrecalentamiento de las meninges.

### Principales síntomas de la insolación:

- Mareos, dolores de cabeza
- Pulso arterial acelerado
- Piel seca
- Fiebre
- Pérdida de la visión
- Debilidad
- Sudor excesivo
- Náuseas
- Pérdida de la conciencia
- Quemaduras de primero y segundo grado

### Primeros auxilios

Si tienes alguno de los síntomas mencionados después de la prolongada exposición al sol, busca refugio en lugar sombreado, fresco y bien ventilado. Aplica agua fría en cabeza y cuello con compresas. No apliques el hielo directamente pues la diferencia de temperatura puede conducir a un choque térmico. Bebe mucha agua pura, de preferencia con un poco de sal ya que esto compensará los electrolitos en el cuerpo. Durante unos días también evita la exposición al sol. EM el caso de síntomas graves, busca atención médica.

---

¿Contiene este artículo la información que andabas buscando? [Sí](#) | [No](#)