

Los insumos indispensables que debe llevar son:

Agua oxigenada
Iodo Povidona
Algodón seco
Alcohol líquido y en gel
Gasas esterilizadas
Tela adhesiva y cinta microporosa
Tijeras
Termómetro
Vendas
Torundas con alcohol
Apósitos protectores (curitas)
Aspirinas
Paracetamol o acetaminofén
Antihistamínicos (ej. Loratadina)
Antiinflamatorios (ej. Ibuprofeno)
Pastillas de carbón
Vida Suero Oral, Sal o cualquier bebida con electrolitos (ej. Pedialyte SR 45 -ojo que sea de los que dicen 45 porque estos tienen la cantidad de sodio adecuada) Algo mega importante para esto es distinguir los dos principales padecimientos que pueden ocurrir:

Golpe de calor, síntomas: piel caliente y enrojecida, ausencia de sudoración, pulso fuerte y contundente, respiración dificultosa, pupilas dilatadas, temperatura corporal extremadamente alta (39°C o más), la gente puede sentir mareo o incluso perder la conciencia, y se da más en adultos.

Deshidratación por calor, síntomas: piel pálida y húmeda, sudoración profusa, pulso débil, respiración superficial, pupilas y temperatura normales (36-37°C), pueden referir dolor de cabeza y tener náuseas o vómitos, y esta se presenta más en los niños.

Es importante distinguirlos porque su tratamiento es muy diferente:

Para el **golpe de calor** la víctima debe ser transportada a un lugar fresco a la sombra, y ahí guardar reposo con la cabeza ELEVADA. Se debe humedecer el

cuerpo con alcohol o agua fría para bajar la temperatura y debe ser trasladado a un hospital de inmediato.

Para la **deshidratación** por el calor se guarda reposo con la cabeza MÁS BAJA QUE EL CUERPO, conviene incluso darle abrigo o calor. Al principio pueden manifestar náuseas, pero después de un tiempo de descanso (5 min aprox) debe ingerir líquidos (tragos pequeños para no incrementar las náuseas), debe beber un litro de agua con media cucharadita de sal (Vida Suero Oral o semejantes). Si se produce postración importante es mejor buscar ayuda médica.