

¿Qué tan **HIDRATADO** está?

Evaluación de la orina

color de la orina	nivel H2O	próximas pasos
CLARA	Hidratado	Beber 1 litro durante las próximas 2 horas.
AMARILLO CLARO	Hidratado	Beber 1 litro durante la próxima hor.
AMARILLO	Deshidratado	Beber 1 litro en los próximos 30 minutos.
AMARILLO VIVO	Deshidratado	Beber 1 litro en los próximos 15 minutos.
AMARILLO OSCURO	Gravemente Deshidratado	¡Beber 1 litro ahora mismo!

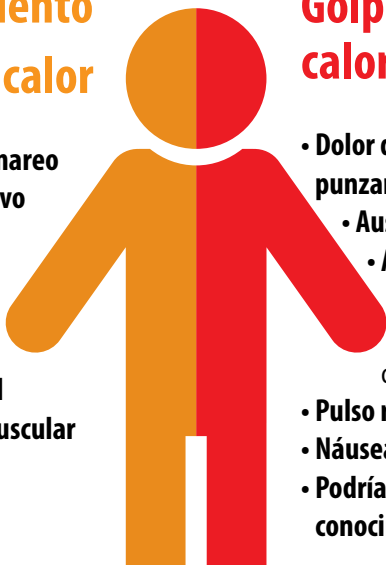


Las bebidas con cafeína, azúcar o alcohol tienen un efecto **deshidratante**.
 Los bomberos de primera fila deben consumir 1 litro de líquido cada hora.

Golpe de calor: efectos

Agotamiento por calor

- Desmayo o mareo
- Sudor excesivo
- Piel fresca, pálida, húmeda
- Pulso rápido, débil
- Calambre muscular



Golpe de calor

- Dolor de cabeza punzante
- Ausencia de sudor
- Alta temperatura por encima de 103° (piel roja, caliente, seca)
- Pulso rápido fuerte
- Náusea o vómitos
- Podría perder el conocimiento

Llamar en el canal de radio del campo

- Mover a un lugar fresco
- Tomar agua si está
- Ducharse con agua fría / usar compresas
- Refrescar el paciente inmediatamente hasta que llegue ayuda
- Nunca vierta agua fría sobre la cabeza, los hombros, etc. de la persona