

GOLPE DE CALOR (hipertermia)



Con la llegada de las estaciones con temperaturas más cálidas, llegan también las distintas afecciones asociadas a ellas. Uno de los más graves es la hipertermia, conocida comúnmente como golpe de calor, el cual puede llegar a tener consecuencia fatal, es por ello que su prevención es sumamente importante.

La mayoría de las enfermedades causadas por el calor ocurren cuando permanece expuesto al calor demasiado tiempo. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas enfermas o con sobrepeso tienen un riesgo mayor.

Trastornos a la salud ocasionados por la exposición al calor

- Golpe de calor
- Agotamiento por calor
- Sincope por calor

Golpe de calor

El golpe de calor se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta de forma rápida e incontrolada. La causa puede ser realizar actividades extenuantes en clima caluroso o

estar en un lugar caluroso durante demasiado tiempo. Como consecuencia, puede ser potencialmente fatal si provoca daños en el cerebro y otros órganos vitales.

SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR

- Fiebre (40 °C) o más
- Confusión, dificultad en el habla, cansancio, pérdida de la concentración
- Calor, piel seca y comienza a cesar la sudoración
- Náuseas y vómitos
- Pulso acelerado
- Respiración agitada
- Dolor de cabeza y mareos
- Desmayos, que pueden ser el primer signo en los adultos mayores
- Calambres musculares

QUE HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR- PRIMEROS AUXILIOS



- 1. Retirar a la persona de la exposición al calor** y acompañarla a un **lugar fresco, con sombra** y, si es posible, donde corra el aire.
- 2. Revisar su vestimenta y aflojar aquellas prendas que estén muy ajustadas.**
- 3. Llamar a un servicio de emergencias médicas al 107.** Acompañar a la víctima hasta la llegada de los profesionales, sin dejar de enfriarla. Conjuntamente, **verificar constantemente sus signos vitales y su respiración.**
- 4. Hidratar y/o bajar temperatura de la persona:** si puede tragar, ofrecerle agua fría, humedecer su rostro con una esponja o toalla húmeda e intentar abanicar al mismo tiempo. En el caso de contar con hielo, colocar solo en la zona del cuello o axilas.
- 5. Si la víctima pierde el conocimiento y no muestra signos de respiración, realizar de manera inmediata reanimación cardiopulmonar (RCP).**

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR UN GOLPE DE CALOR?



Ademas:

- **Bañarse o refrescarse el cuerpo con frecuencia**
- Hacer uso de **ropa amplia y ligera, con tejidos claros** que absorban el agua y que sean permeables al aire y al vapor, ya que facilitan la disipación del calor.
- **Evitar beber alcohol o bebidas con cafeína**, ya que deshidratan el cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades debidas al calor.
- **No permanecer en vehículo estacionado y cerrado.**
- **Mantener a los niños y adultos mayores en un ambiente fresco y bien ventilado, hidratar con frecuencia.**

- **Distribuir el volumen de trabajo e incorporar ciclos de trabajo-descanso.** Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que períodos largos de trabajo y descanso.
- **Capacitar a los trabajadores** en la prevención de los riesgos inherentes a las tareas.
- **Evitar, de ser posible, la exposición al sol.**

GOLPE de CALOR



Evitar el Sol de 12 a 17 h

SÍNTOMAS



Hemorragia nasal

Pérdida de la conciencia

Taquicardia

Vómitos

Calambres

Mareos/dolor de cabeza

Ausencia de sudor

Sheq servicios

PREVENCIÓN

Protegerse del sol, especialmente la cabeza; usar ropas claras y holgadas; mantenerse bien hidratado; no tomar bebidas alcohólicas ni azucaradas; tomar duchas no muy frías y, sobre todo, no hacer ejercicio violento en las horas de más calor.



Fuentes

- SRT
- Fuente digital: <https://medlineplus.gov>