

GOLPE DE CALOR

Boletín mensual de SHEQ servicios



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 consecuencias graves, es por ello que su prevención es sumamente importante.

¿Que es el golpe de calor?

ES UN TRASTORNO OCASIONADO POR EL AUMENTO DE LA TEMPERATURA DEL CUERPO COMO CONSECUENCIA DE LA EXPOSICIÓN PROLONGADA A ALTAS TEMPERATURAS Y HUMEDAD O EL ESFUERZO FÍSICO INTENSO (EJERCICIOS) EN ALTAS TEMPERATURAS. EN ESTAS SITUACIONES EL CUERPO TIENE DIFICULTADES PARA REGULAR SU TEMPERATURA.

Sintomas

- Temperatura del cuerpo 40°C o mayor (medida en la axila)
- Piel roja caliente y seca (se agota la transpiración)
- Respiración y frecuencia cardiaca acelerada
- Dolor palpitante de cabeza
- Alteración del estado mental y del comportamiento como: vértigos, mareos desorientación

EN ESTE NÚMERO

QUE ES UN GOLPE DE CALOR

SINTOMAS

PRIMEROS AUXILIOS

Cómo prevenir un Golpe de calor

Síntomas

- Piel caliente y seca
- Respiración acelerada
- Dolor de cabeza
- ▶ Vértigo o mareos

Prevention tips:

- Tomá 2 litros de agua por día
- Consumí frutas y verduras frescas
- Reducí la actividad física
- Evitá el sol entre 11 y 17 hs.
- Usá ropa clara y liviana

Qué hacer

- Descansá en lugar fresco
- Tomá abundante agua fresca
- No ingieras medicamentos
- Consultá al médico o llamá al 911

PRIMEROS AUXILIOS - ¿QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR?

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 enfriar y verificando 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 abarcar 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).

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/golpedecolor>