

➔ El golpe de calor puede afectar a tu salud.
Bebe agua y protégete del sol ➔

empresasalud.es
empresa sana, empresa rentable



En empresasalud.es podrás encontrar más temas de salud laboral que pueden ser de tu interés.
Entra en empresasalud.es y consúltalos

➡ El golpe de calor puede afectar a tu salud. Bebe agua y protégete del sol ⬅

¿Qué entendemos por golpe de calor?

Se trata de un cuadro médico grave que se produce cuando el cuerpo es incapaz de regular su propia temperatura y provoca una situación de desajuste térmico, conocida como **golpe de calor**. Esta alteración se traduce en un aumento brusco y sostenido de la temperatura interna corporal.

Suele producirse por exceso de exposición al sol, lo que se denomina **insolación**. La acción directa del sol sobre zonas vitales del cuerpo, en especial la cabeza, puede dar lugar a un sobrecalentamiento del cerebro, lo que conduce a que este no funcione correctamente. Sería algo parecido a lo que le sucede a alguien cuando tiene fiebre muy alta. Las horas centrales del día, las altas temperaturas ambientales o los lugares desérticos desprovistos de agua, son los escenarios habituales.

Síntomas

1. Cara congestionada.
2. Dolor de cabeza.
3. Sensación de fatiga y sed intensa.
4. Aumento de la temperatura corporal.
5. Mareos, náuseas y, en ocasiones, vómitos.
6. Calambres musculares intermitentes en extremidades y abdomen.
7. Pulso fuerte e irregular.
8. Respiración acelerada y ruidosa.
9. Sudoración abundante. Si se permanece mucho tiempo expuesto al sol, la piel se seca, se calienta y se enrojece (no sudar es alarmante).

¿Qué lo produce?

Tiene lugar cuando el organismo genera una cantidad de calor que no es eliminable por los sistemas de refrigeración de este (dilatación de los vasos sanguíneos superficiales, sudoración y respiración). Normalmente, esto ocurre debido a que la producción de calor corporal es excesiva, la temperatura ambiente es muy elevada y los mecanismos de eliminación de calor no funcionan correctamente.

Las temperaturas extremas aumentan la transpiración por la piel (sudor) y la evaporación de agua por la respiración. Ello conduce a una pérdida importante de líquidos y de sales minerales que el organismo necesita para funcionar correctamente. Si estas pérdidas no se reponen a medida que se van perdiendo, puede sobrevenir una situación de deshidratación, con importantes consecuencias para la salud, que pueden ser eventualmente graves.

¿Quiénes tienen mayores riesgos?

Cualquier persona puede acusar los efectos del sol o del calor, pero algunos casos concretos son los que se encuentran más expuestos al golpe de calor. Estos son:

- Personas con problemas de obesidad.
- **Personas que realizan mucha actividad física.**
- Personas con hipertensión arterial o problemas cardíacos.
- Personas con problemas respiratorios.
- Personas con diabetes o problemas de tiroides.
- Personas que toman antidepresivos, tranquilizantes o diuréticos.

¿Qué hacer en caso de una insolación?

Si detecta a alguien o a usted mismo con los síntomas antes descritos, siga las siguientes instrucciones:

1. Conducir a la persona a un **lugar fresco y fuera del alcance del sol**. Si su estado es grave (convulsiones, situaciones de coma, estado de aturdimiento, importante descoordinación), además de protegerlo del sol, debe ser trasladado al centro hospitalario más cercano.
2. Aplicar compresas frías en la zona de cabeza, cuello, tórax, brazos y muslos para intentar bajar la temperatura interna del cuerpo. Si el afectado es trasladado al hospital, también se deben aplicar en el trayecto. **NUNCA SUMERGIR A LA PERSONA EN AGUA FRÍA, YA QUE EL DESCENSO BRUSCO DE LA TEMPERATURA CORPORAL PUEDE SER PERJUDICIAL.**
3. Si la persona puede ingerir por la boca (está consciente), administrar agua o bebidas isotónicas (Acuarius, Isostar, Gatorade, etc.). Dar líquido poco a poco y a temperatura ambiente: **evitar usar bebidas muy frías o ingestiones muy abundantes de golpe.**
4. Si el paciente no puede ingerir, no lo fuerce.
5. Consulte con el médico.

¿Qué hacer para prevenirlo?

1. Hidrátese abundante y frecuentemente CON AGUA, NUNCA CON ALCOHOL.
2. Cúbrase la cabeza.
3. Cúbrase el cuerpo, así evitará exposición directa del sol sobre la piel.
4. Periódicamente vaya a un lugar fresco alejado de la acción directa del sol.

¿Qué no debo hacer?

1. Seguir trabajando si presenta alguno de estos síntomas descritos anteriormente.
2. Atender a una persona afectada bajo los rayos del sol.
3. No dar bebidas a una persona desmayada ya que si vomita puede ahogarse.

¿Qué debo hacer?

1. Trasladarla a un lugar sombreado, bien ventilado y fresco.
2. Llamar al médico y aplicar paños de agua.