

# ¿Cómo actuar ante síntomas de un golpe del calor?



Toma una ducha pero evita el agua fría.



Permanece en un lugar ventilado.



Toma agua.



Acude a un centro de salud.

## PARA SERVIDORES UNAP



Realizar pausas, descansando en lugares frescos y a la sombra.



Beber frecuentemente agua o bebidas isotónicas. Es conveniente beber un vaso de agua cada cuarto de hora.



Evitar la exposición directa de la piel al sol. Utilizar ropa amplia y ligera, con tejidos claros que absorban el agua y sean permeables al aire.



Proteger la cabeza con casco, gorras o sombreros, según sea el trabajo realizado.



Utilizar cremas de alta protección contra el sol.

## PREVENCIÓN



1

Atento a las alertas meteorológicas



2

Evitar exposiciones prolongadas al sol



3

Buena alimentación e hidratación



4

Proteger a niños y ancianos

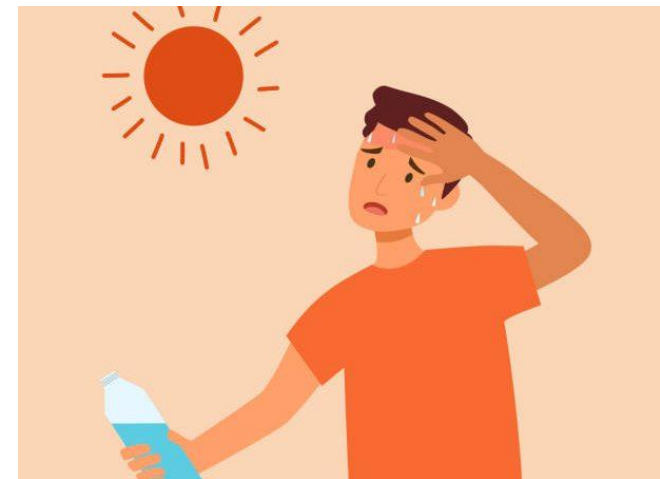
COMITE DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



UNAP



# GOLPE DE CALOR



“SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO”

SALUD OCUPACIONAL

PEVAS 551

# CONCEPTO

## GOLPE DE CALOR

Un conjunto de síntomas que se producen ante el exceso de calor en el cuerpo como consecuencia de una exposición prolongada a altas temperaturas.

Es el efecto más grave del calor, ya que falla la capacidad de regular la temperatura del cuerpo y puede elevarse hasta los 40°C.



Debe diferenciarse del agotamiento por calor ya que, si bien son estadios del mismo proceso, el golpe de calor conlleva una mayor intensidad de los síntomas.



Las temperaturas peligrosamente elevadas y la amenaza del cambio climático nos hace esperar que cada vez los veranos sean más calurosos en nuestro país.

# SINTOMAS

## Los síntomas más comunes son:

- Cefalea
- Mareos
- Náuseas
- Vómitos
- Sudoración
- Debilidad generalizada
- Taquicardia
- Hipertermia.

Dolores de cabeza

Mareos y náuseas

Piel enrojecida

## Síntomas menos frecuentes (por exposición prolongada)

- Sincope
- Hipotensión arterial
- Desorientación, confusión
- Dificultad para respirar
- Falta de sudoración
- Insuficiencia o falla renal
- Edema pulmonar
- Arritmias cardíacas

Dificultades respiratorias

Taquicardia e hipertermia

## ¿Quiénes presentan un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor?

Hay grupos de personas que particularmente tiene mayor riesgo de sufrir un golpe de calor y éstos son:

- Bebés y niños pequeños.
- Adultos mayores de 65 años.
- Personas con enfermedades crónicas, enfermedad cardíaca, renal o hipertensión arterial.
- Pacientes con discapacidad, postrados, desnutridos.

*Todos estamos en riesgo, pero principalmente:*

