

GOLPE DE CALOR

El golpe de calor o shock térmico se produce cuando la temperatura corporal se eleva rápidamente y no puede ser bajada. El golpe de calor es uno de los casos más graves de hipertermia y comúnmente es causado por la exposición a altas temperaturas o exceso de ejercicio físico.



Causas

Las causas más comunes son:

- **Exposición a un ambiente caluroso:** El tipo de insolación denominado «insolación sin realizar esfuerzo» (clásico) se produce al estar en un ambiente caluroso que provoca un aumento de la temperatura corporal central.



- **Actividad extenuante:** La insolación por esfuerzo ocurre por el aumento en la temperatura corporal central que provoca realizar actividad física intensa en un clima caluroso.

Consecuencias

Las consecuencias son pueden ser los siguientes:

- Dolor de cabeza y desmayos
- Cambios en el comportamiento
- Sensación de debilidad
- Sudoración excesiva
- Piel seca o enrojecida
- Respiración agitada
- Aceleramiento del ritmo cardiaco
- Fiebre mayor a 40°C

El **golpe de calor** puede producirse sin la antelación de otro tipo de problema relacionado al calor.

¿Cómo contrarrestar el golpe de calor?

Para contrarrestar el **golpe de calor** uno debe de:

- Mantenerse hidratado.
- Evitar la exposición innecesaria a los ambientes calurosos o sin techo.
- Permanecer en lugares frescos.
- En lo posible, mantenerse bajo la sombra.
- Evitar exponerse al sol en los horarios centrales (11:00 am. – 04:00 p.m.)



¿Qué hacer ante una situación de golpe de calor?

Sí sospechamos que un trabajador ha sufrido de un golpe de calor lo que se debe de hacer es:

- Llamar inmediatamente a la central de emergencias del SAMU (Sistema de Atención Móvil de Urgencias) – 106.
- Retirar a la persona inmediatamente del calor.
- Enfriar a la persona aplicando agua en el cuerpo, y abanicándola con aire.
- Colocar compresas de hielo o toallas húmedas en el cuello, axilas o ingle para disminuir su temperatura corporal.



Los principales grupos de personas que tienen mayor probabilidad de sufrir un golpe de calor son los: niños, personas mayores, personas con sobrepeso, personas convalecientes o enfermos, trabajadores que realizan arduas actividades a plena luz del sol.

Prevención

- Usa vestimenta holgada y liviana.
- Protégete contra las quemaduras por el sol.
- Bebe mucho líquido.
- Toma precauciones adicionales con determinados medicamentos.
- Nunca dejes a nadie en un automóvil estacionado.
- Tómate las cosas con calma durante los momentos más calurosos del día.
- Aclimátate. Limita el tiempo que pasas trabajando o haciendo ejercicios cuando hace calor hasta que te hayas aclimatado.
- Toma precauciones si presentas un riesgo mayor.



"Toma las precauciones adecuadas e infórmate bien para protegerte y cuidar de quienes te rodean".



UNAP



COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SALUD OCUPACIONAL **"GOLPE DE CALOR"**



PREVENCIÓN DE LOS RIEGOS OCUPACIONALES Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

"Trabajamos mejor cuidándonos"
¡PROTEGÉTE!

 Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas

 seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe