



Protege tu salud. Protégete del calor.

La exposición de las personas a temperaturas ambientales elevadas puede provocar una respuesta fisiológica insuficiente del sistema termorregulador, alterando las funciones vitales cuando el organismo es incapaz de compensar las variaciones de temperatura corporal y provocando problemas de salud como síncope (desmayos), deshidratación, agotamiento por calor y golpe de calor.

Fatores de riesgo

Aumenta la probabilidad de que se produzca el problema de salud

Factores relacionados con la tarea

- Ejercicio físico intenso.
- Trabajo cerca de fuentes de calor.
- Trabajo al aire libre.

Factores individuales

- Falta de condición física de la persona y/o de aclimatación.
- Problemas de salud. Obesidad, enfermedad cardiovascular, etc.
- Consumo de medicamentos / sustancias tóxicas (alcohol, cafeína, etc.)
- Edad avanzada.



Cómo prevenirlo



Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.



No abuses de las bebidas con alcohol, cafeína o azúcares.



Descansa en lugares frescos y refréscate cuanto necesites.



•En el exterior, cúbrete la cabeza y evita las horas centrales del día.



Realiza comidas ligeras, priorizando las frutas y verduras.



Evita el ejercicio intenso en las horas más calurosas del día.



Usa ropa ligera, de colores claros y transpirable.



•Si te encuentras mal, consulta al médico.

Golpe de calor

¿Qué es?

Incremento súbito de la temperatura corporal por la exposición prolongada a altas temperaturas ambientales



Síntomas

- Aceleración del pulso cardiaco.
- Fatiga fuerte y repentina, náuseas, vértigo o mareo, malestar general.
- Elevación de la temperatura corporal, superior a 40° C (síntoma grave).
- Desorientación, confusión, irritabilidad inexplicable o alteración de la conciencia (síntoma grave).
- Sudoración interrumpida (para de sudar), piel caliente y seca (síntoma grave).



¡Una temperatura corporal excesivamente elevada puede provocar la muerte!

Primeros auxilios

- Proteger a la víctima de posibles peligros a su alrededor.
- Llamar a emergencias 112.
- Colocar a la persona accidentada en un lugar fresco y aireado.
- Quitar las prendas innecesarias y airear a la víctima.
- Refrescar la piel del accidentado con la aplicación de compresas frías en la cabeza, empapando con agua fresca el resto del cuerpo.
- Abanicar a la víctima para bajar la temperatura de la piel.
- No intentar controlar las convulsiones del accidentado, en caso de que las tenga, para evitar que se produzcan lesiones musculares o articulares importantes.
- Colocar algún objeto blando (ropa, etc.) debajo de la cabeza de la persona accidentada.
- Si la persona está inconsciente colocarla en posición lateral de seguridad.

