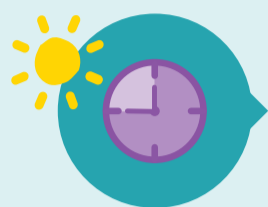


¿QUÉ HACER ANTE UN GOLPE DE CALOR?

¿QUÉ ES?

El golpe de calor es el incremento de la temperatura corporal por encima de los 40°C y durante un tiempo prolongado. Los mecanismos termorreguladores del cuerpo no funcionan correctamente y este es incapaz de restablecer su temperatura normal.

CAUSAS



Exposición excesiva al calor ambiental.



Práctica de esfuerzo físico a altas temperaturas.

SÍNTOMAS

DOLOR DE CABEZA.

RESPIRACIÓN RÁPIDA Y SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE.

PIEL SECA Y CALIENTE.

TAQUICARDIA Y PULSO RÁPIDO.

AUSENCIA DE SUDOR.

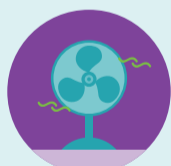
MAREOS Y CONFUSIÓN, CONVULSIONES E INCLUSO PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO.

SED INTENSA.

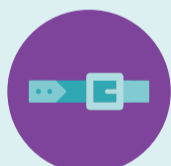
NÁUSEAS Y VÓMITOS.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

El objetivo es bajar la temperatura corporal a 37°C. Para ello hay que:



Recostar a la persona a la sombra y en una zona bien ventilada.



Quitar o aflojar la ropa.



Aplicar toallas, compresas o paños fríos sobre cuello, ingles, axilas y cabeza.



Si la persona está consciente, ofrecerle agua para que beba poco a poco.



Llamar a emergencias para trasladar al afectado a urgencias.

CLAVES DE PREVENCIÓN

☀️ Evitar la exposición prolongada al sol y usar siempre fotoprotección.

No realizar actividad física entre las 12 y las 16 horas. 🕒

👕 Vestir ropa holgada, fresca y de colores claros y usar gorros o sombreros.

Hidratarse regularmente con líquidos y alimentos adecuados. 🥤

☂️ Buscar la sombra y lugares frescos.

No dejar nunca a nadie dentro de un coche estacionado. 🚗

FUENTES:

Departamento Médico de Laboratorios Cinfa.
Fisterra (Atención Primaria de Salud en la red).