



## GOLPE DE CALOR: PRIMEROS AUXILIOS



**Descripción:** 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.

El golpe de calor puede producirse sin la antelación de otro tipo de problema relacionado al calor. Los síntomas y signos son 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 cardíaco
- Fiebre mayor a 40°C

### ¿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. – 03:00 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.

