Heat Stroke Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

La insolación es una emergencia médica causada por una temperatura corporal demasiado alta. Si no se enfría lo suficientemente rápido, puede morir o sufrir daños cerebrales u orgánicos.

- La insolación se produce cuando tiene mucho calor y su cuerpo no se enfría adecuadamente
- Su temperatura suele ser superior a 40 °C (104 °F)
- La insolación puede afectar a personas mayores o niños pequeños que viven sin aire acondicionado
- Los deportistas y las personas que trabajan duro con mucho calor también corren el riesgo de sufrir un golpe de calor
- Si no se trata, la insolación puede dañar sus órganos, como el cerebro, el corazón y los pulmones
- Los médicos enfrían el cuerpo y le administran líquidos por vía intravenosa

Llame inmediatamente a una ambulancia si alguien tiene síntomas de insolación. Mientras espera a la ambulancia, aleje a la persona del sol o del calor. Enfríe a la persona sumergiéndola en agua fría, como en un lago, un arroyo o una bañera. Si no es posible meterse en agua fría, moja la piel de la persona con agua ligeramente caliente y sopla aire sobre la piel.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS DE LA INSOLACIÓN

Exposición a un ambiente caluroso. En un tipo de golpe de calor, denominado golpe de calor sin esfuerzo (clásico), estar en un entorno caluroso provoca un aumento de la temperatura corporal

central. Este tipo de golpe de calor suele producirse tras la exposición a un clima cálido y húmedo, especialmente durante períodos prolongados. Se da con mayor frecuencia en adultos mayores y en personas con enfermedades crónicas.

Actividad extenuante. La insolación por esfuerzo está causada por un aumento de la temperatura corporal central provocado por una actividad física intensa en tiempo caluroso. Cualquier persona que haga ejercicio o trabaje en un clima caluroso puede sufrir un golpe de calor por esfuerzo, pero es más probable que ocurra si no se está acostumbrado a las altas temperaturas.

- En cualquiera de los dos tipos de golpe de calor, la afección puede producirse por:
- Llevar un exceso de ropa que impida que el sudor se evapore fácilmente y refresque el cuerpo
- Beber alcohol, que puede afectar a la capacidad de su cuerpo para regular la temperatura
- Deshidratarse por no beber suficiente agua para reponer los líquidos perdidos por el sudor

SÍNTOMAS DE LA INSOLACIÓN

- Dolor de cabeza
- Mareos y aturdimiento
- Convulsiones
- Reducción de la sudoración
- Piel roja, caliente y seca
- Músculos débiles o acalambrados
- Náuseas y vómitos
- Latidos irregulares del corazón
- Respiración rápida y superficial
- Desorientación o confusión
- Pérdida de coordinación
- Pérdida de conocimiento

COMPLICACIONES

El golpe de calor puede dar lugar a una serie de complicaciones, dependiendo del tiempo en que la temperatura corporal sea elevada. Las complicaciones graves incluyen:

- **Daños en órganos vitales.** Si no se reacciona rápidamente para bajar la temperatura corporal, la insolación puede provocar la inflamación del cerebro o de otros órganos vitales, lo que puede causar daños permanentes.
- **Muerte.** Sin un tratamiento rápido y adecuado, la insolación puede ser mortal.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN

- Use ropa suelta y ligera. Llevar exceso de ropa o ropa ajustada no permite que el cuerpo se enfríe adecuadamente.
- Protéjase contra las quemaduras solares. Las quemaduras solares afectan a la capacidad del cuerpo para enfriarse, así que protéjase al aire libre con un sombrero de ala ancha y gafas de sol y utilice un protector solar de amplio espectro con un FPS de al menos 15. Aplíquese generosamente el protector solar y vuelva a aplicarlo cada dos horas, o más a menudo si nadas o sudas.
- Beba mucho líquido. Mantenerse hidratado ayudará a su cuerpo a sudar y a mantener una temperatura corporal normal.
- Tome precauciones adicionales con ciertos medicamentos. Esté atento a los problemas relacionados con el calor si toma medicamentos que pueden afectar a la capacidad de su cuerpo para mantenerse hidratado y disipar el calor.
- No deje nunca a nadie en un vehículo aparcado. Esta es una causa común de muertes relacionadas con el calor en los niños. Cuando está aparcado al sol, la temperatura del vehículo puede aumentar 20 grados F (más de 6,7 C) en 10 minutos.
- No es seguro dejar a una persona en un vehículo aparcado cuando hace calor, aunque las ventanas estén abiertas o el

vehículo esté a la sombra. Cuando su vehículo esté aparcado, mantenlo cerrado para evitar que un niño entre en él.

- Tómatelo con calma durante las horas más calurosas del día. Si no puede evitar la actividad extenuante cuando hace calor, beba líquidos y descanse con frecuencia en un lugar fresco. Intente programar el ejercicio o el trabajo físico para las partes más frescas del día, como las primeras horas de la mañana o la noche.
- Aclimátese. Limite el tiempo que pasa trabajando o haciendo ejercicio en el calor hasta que se haya acostumbrado a él. Las personas que no están acostumbradas al calor son especialmente susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor. El cuerpo puede tardar varias semanas en adaptarse al calor.
- Tenga cuidado si tienes un riesgo mayor. Si toma medicamentos o tiene una afección que aumenta el riesgo de sufrir problemas relacionados con el calor, evite el calor y actúe rápidamente si nota síntomas de sobrecalentamiento. Si participa en un evento o actividad deportiva extenuante cuando hace calor, asegúrese de que hay servicios médicos disponibles en caso de una emergencia por calor.

CONCLUSIÓN

Es importante prevenir las enfermedades por calor antes de que se conviertan en un problema en el lugar de trabajo. Conocer los signos, los síntomas y el tratamiento de las enfermedades por calor, especialmente el golpe de calor, puede salvar la vida de alguien. En caso de duda, llame siempre al 911 para que la persona reciba el tratamiento adecuado.