

GOLPE DE CALOR: CONSEJOS PARA EVITARLO

Un golpe de calor o shock térmico es uno de los casos más graves de hipertermia. Es el sobrecalentamiento que sufre el cuerpo debido a las altas temperaturas o un exceso de trabajo/ejercicio físico. La falta de hidratación hace que diversos órganos dejen de funcionar como lo harían de forma habitual. El golpe de calor se origina a consecuencia de un fracaso agudo de la termorregulación y constituye una urgencia médica extrema porque es a la vez de aparición muy rápida (de 1 a 6 horas) y de evolución fatal (puede ocasionar la muerte en menos de 24 horas si no se trata rápidamente).

En España, es frecuente que estos episodios ocurran en los meses de julio y agosto, cuando se superan los 40°C de temperatura. Los golpes de calor son más frecuentes al comienzo de una ola de calor, dándose en las primeras 24 o 48 horas. Esto se debe a que el cuerpo aún no ha puesto en marcha los mecanismos de aclimatación.

El estrés térmico por calor resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre, ya que al tratarse de una situación que fundamentalmente se da en los días más calurosos de verano no suele haber programas específicos de prevención de riesgos como en el caso de los trabajos donde el estrés por calor es un problema a lo largo de todo el año.

La exposición al calor puede causar diversos efectos sobre la salud, de diferente gravedad, tales como erupción en la piel, edema en las extremidades, quemaduras, calambres musculares, deshidratación, agotamiento, etc. Pero, sin duda, el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso es el golpe de calor.

¿Cuáles son los Síntomas?

- Sed intensa y sequedad en la boca
- Temperatura mayor a 39°C (medida en la axila)
- Sudoración excesiva
- Sensación de calor sofocante
- Piel seca
- Agotamiento, cansancio o debilidad
- Mareos o desmayo
- Vértigo
- Calambres musculares
- Agitación
- Dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos
- Dolores de cabeza (sensación de latido u opresión)
- Estado de confusión, desorientación, delirio o incluso coma o convulsiones

GOLPE DE CALORES
Una lesión causada por el aumento de calor en el cuerpo, por sol o ejercicio, la cual ocasiona que los mecanismos reguladores del calor queden superados y entren en shock.

El cuerpo alcanza temperaturas de **+40°C**

GOLPE DE CALOR

SÍNTOMAS
Delirio, broncoaspiración, vómito, convulsiones, alteraciones leves en el comportamiento, dolor de cabeza, coma y hasta muerte.

ETAPAS

- 1) Estrés
- 2) Calambres
- 3) Agotamiento

CÓMO EVITARLO

- Evitar exposición prolongada a los rayos del sol.
- Usar ropa fresca y de colores claros.
- No hacer ejercicio entre las 11 y 16 hrs. bajo el sol.
- Aumentar el consumo de líquidos.
- Usar sombrillas y sombreros.
- Mantenerse en lugares frescos.

CÓMO TRATARLO

Enfriar al paciente con compresas en: cuello, ingles, axilas y cabeza.

Hasta bajar a **39°C**

Si no se hace en menos de 2 hrs., aumenta el riesgo de muerte en un **70%**

Las medidas de prevención del golpe de calor son sencillas, y en la mayoría de los casos no requieren grandes medios ni inversiones económicas, sino una correcta previsión y organización del trabajo.

Consejos para evitar el Golpe de Calor.

Evita la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas) y, en general, evita exposiciones prolongadas.

Si notas cansancio o mareo, retírate a un lugar fresco o ventilado y aflójate la ropa.

Ropa: en la medida de lo posible amplia y ligera, de color claro y tejido que absorba el agua, sea permeable al aire y al vapor, ya que facilita la disipación del calor. Hay que evitar la exposición directa de la piel al sol.

Protección: cubrir la cabeza con casco, gorro o sombrero. Es conveniente disponer de toldos o sombrillas siempre que sea posible, al menos para las zonas de descanso, así como utilizar protección solar.

Hidratación: Hay que reponer líquidos y sales que se pierden por sudoración. Conviene ingerir bebidas isotónicas, es necesario tener cerca o llevar encima cantimploras o botellas, mientras se realizan las tareas.

Organización del trabajo: Hay que evitar la exposición en las horas centrales del día, programando las tareas más duras durante los periodos más frescos del turno de trabajo. Es importante llevar a cabo pausas periódicas en las que aprovechar para descansar y, sobre todo, refrescarse e hidratarse. Es recomendable mantener un control periódico de los compañeros: visual, telefónico. Evitar el trabajo en solitario.

Dieta: Hay que evitar las comidas copiosas, grasientas y la ingestión de cafeína (café, refrescos de cola...) y alcohol. Se recomienda la ingestión de fruta, verduras y tomar sal con las comidas.

Los trabajadores deben cesar la actividad si se sientan mal, y descansar en lugar fresco hasta que se recuperen, pues continuar trabajando puede ser muy peligroso. Evitar conducir si no están completamente recuperados.

¿Cómo debemos actuar si ocurre?

En caso de golpe de calor, traslada a la persona afectada a un lugar a la sombra. Colócala en posición tumbada con la espalda recta y las piernas levantadas, para favorecer la circulación de la sangre.

Humedécele el rostro con una esponja o paño húmedo, pero no le des de beber si se encuentra inconsciente porque podrías ahogarla. Si su temperatura no desciende, presenta pulso débil y palidez o sabes que sufre de enfermedades cardíacas, acude inmediatamente al médico.

Source : <http://precoinprevencion.com/731-2>