

## CUIDADOS CON EL GOLPE DE CALOR



El golpe de calor ocurre cuando aumenta la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol o por realizar ejercicios en ambientes calurosos con escasa ventilación. En estas situaciones, el cuerpo pierde agua y sales esenciales para su buen funcionamiento y tiene dificultades para regular su temperatura por los mecanismos habituales como la sudoración por lo que se produce un aumento de la temperatura corporal. Cuando realizamos [actividad física](#) es uno de los momentos donde más cuidado debemos tener si la temperatura es alta.

### **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR?**

En general, la víctima se siente débil, suda, tiene náuseas, mareos y le duele mucho la cabeza. Además, puede tener calambres musculares.

Si bien podemos disfrutar de los [beneficios de la vida al aire libre](#) hay que tener cuidado ya que el golpe de calor puede ser muy grave. Esta gravedad es mayor para los bebés y niños pequeños, y por eso, ante los primeros síntomas no demore en consultar al médico o acercarse al centro de salud.

### **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INSOLACIÓN?**

Las personas insoladas suelen sentirse confusas, tienen la piel muy caliente, roja y seca, es posible que no sude, que su respiración sea superficial, tenga vómitos y le resulte muy difícil beber. En los casos más acentuados, pueden aparecer convulsiones o pérdida del conocimiento. Es importante tener presente que una persona que manifiesta molestias leves frente al calor, en poco tiempo puede insolarse y estar en peligro.



SERVICIO INTEGRAL de HIGIENE,  
SEGURIDAD y MEDIO AMBIENTE.

FUERZA AEREA 3100 - FUNES (SF)  
Tel./Fax: (0341) 4934419 / 155-408944  
E-mail: [fabianbalbi@sihisein.com.ar](mailto:fabianbalbi@sihisein.com.ar)  
[administracion@sihisein.com.ar](mailto:administracion@sihisein.com.ar)  
[www.sihisein.com.ar](http://www.sihisein.com.ar)

---

## PASOS PARA BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS EN EMERGENCIAS DEL CALOR

2

1. La medida principal es retirar a la persona de la exposición al calor, acompañarla a un lugar fresco, con sombra y, si es posible, donde corra el aire.
2. Revisar su vestimenta y aflojar aquellas prendas que estén muy ajustadas.
3. Hidratar a la persona: si puede tragar, ofrecerle agua fría. Además, humedecer su rostro con una esponja o toalla húmeda.
4. Llamar a un servicio de emergencias médicas. Acompañar a la víctima hasta la llegada de los profesionales, sin dejar de enfriarla. Conjuntamente, verificar constantemente sus signos vitales y su respiración.
5. Si la víctima perdiese el conocimiento, realizar una reanimación cardiopulmonar (RCP).

## ¿QUÉ ES LO QUE NUNCA DEBEMOS HACER?

Nunca debemos ofrecer alimentos o bebidas a una persona con vómitos, convulsiones o que parece estar desorientada y confusa.

Nunca enfriemos a la víctima más de lo necesario: cuando la persona recupera la normalidad, dejar de enfriar para evitar hipotermias.

Nunca usemos alcohol u otros líquidos para mojar la piel de la víctima, solo utilicemos agua fresca.

Nunca desatendamos los pequeños síntomas ya que son una advertencia de que la persona está descompensada. Su cuadro puede empeorar rápidamente.

---