

Heat Stroke Picture This – Spanish



MEDILABORIS
Salud Ocupacional

GOLPE DE CALOR

¡A HIDRATARSE!

La Onda De Calor En El País Puede Provocar Desajustes En La Temperatura Corporal Que, En El Peor De Los Casos, Conduce A Una Muerte Por Deshidratación. Conoce Los Síntomas Y Su Prevención.

¿QUÉ ES?
Incremento súbito de la temperatura corporal por exposición prolongada a altas temperaturas ambientales.

LOS MÁS VULNERABLES

- Mascotas
- Niñas y niños menores de cinco años.
- Turistas que viajan de zonas frías a países cálidos.
- Personas con enfermedades crónicas y pacientes cardíacos.
- Personas con discapacidad física o psíquica.
- Adultos y adultos mayores.
- Trabajadores expuestos al sol por varias horas sin protección.

SIGNOS DE ALARMA

- Sudoración excesiva y posterior falta de sudor.
- Naúseas. Pulso rápido.
- Mareos. Confusión.
- Fiebre con temperatura de más de 39.4 °C.
- Dolor de cabeza y convulsiones.
- Enrojecimiento y sequedad en la piel.
- Falta de aire o problemas para respirar.
- Pérdida del conocimiento.

¿CÓMO PREVENIRLO?

- Utiliza gorra, sombrero o sombrilla.
- Consume alimentos frescos como frutas y verduras.
- Bebe líquidos aunque no tengas sed.
- Permanece en la sombra y en lugares frescos.
- Viste ropa suelta de colores claros y manga larga.
- Evita insolarte o hacer ejercicio en el exterior entre 11am y 4pm.
- No permanezcas en vehículos estacionados y cerrados.

37°C
temperatura óptima del cuerpo.

30%
puede aumentar la productividad de trabajadores con buena climatización.

18°C A 24°C
temperatura ambiente óptima para el organismo.

Fuente: <https://medilaboris.com/golpe-de-calor/>