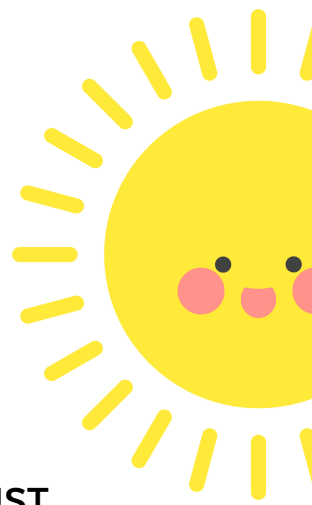




GOLPE DE CALOR



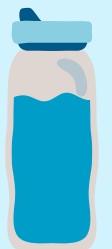
Comisión de Seguridad y Salud en el Trabajo del CICS UST

Se le denomina así al cuadro médico que se genera cuando la temperatura corporal se eleva por encima de 39.4° centígrados y aunado a ello, nuestro organismo se vuelve temporalmente incapaz de regular nuevamente su propia temperatura, puesto que no puede perder calor con suficiente rapidez para un óptimo funcionamiento.



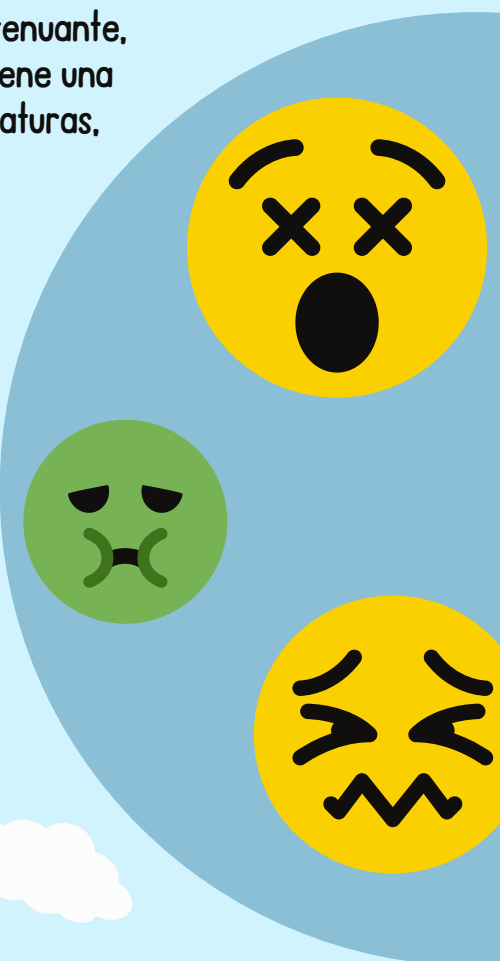
¿Cómo se produce?

Se genera como un efecto de la condición ambiental o por una actividad física extenuante, pues en ambas situaciones el cuerpo tiene una exposición prolongada a altas temperaturas.



SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza, mareos y náuseas.
- Sudoración (excesiva, al principio; ausente, después).
- Enrojecimiento y sequedad de la piel.
- Fiebre con temperatura desde 39 a 41°C.
- Comportamiento inadecuado (como quitarse la ropa sin importar el lugar).
- Aceleración del ritmo cardíaco con latidos débiles.
- Ataques con convulsiones y/o pérdida de la conciencia.



POBLACIÓN VULNERABLE

- Niñas y niños menores de 6 años.
- Adultos mayores de 65 años.
- Embarazadas.
- Personas con:
 - Sobrepeso.
 - Deshidratadas.
 - Problemas en las glándulas sudoríparas.
 - Enfermas del corazón.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Permanece en lugares frescos, a la sombra y ventilados.
- Utiliza gorra o sombrero, lentes de sol, sombrilla y protector solar.
- Lava tus las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Bebe agua embotellada, hervida o desinfectada, constantemente.
- Evita la exposición al sol, especialmente entre las 11:00 y las 15:00 horas.
- Utilizar ropa ligera y de colores claros



Mayo 2022 - Gabriela Colorado Trejo - Subdirección administrativa
• Instituto Nacional de Salud Pública. (2020). *Golpe de calor*. Recuperado el 20 de mayo de 2022, de <https://www.insp.mx/avisos/4752-golpe-calor.html>

