

GOLPE DE CALOR AGOTAMIENTO POR CALOR



- Debilidad	- Sudoración excesiva e intensa (Diaforesis)
- Temperatura del cuerpo 39°C - 40°C o mayor (medida en la axila)	- Piel pálida y fría.
- Piel roja caliente y seca (se agota la transpiración)	- Sensación de calor sofocante
- Falta por tanto de sudoración. Anhidrosis	- Sed intensa-excesiva y sequedad en la boca
- Respiración y frecuencia cardíaca acelerada (Taquipnea y taquicardia)	- Calambres musculares
- Dificultada para respirar	- Agotamiento, cansancio o debilidad y/o confusión
- Dolor palpitante de cabeza	- Dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos
- Alteración del estado mental y del comportamiento como: vértigos, mareos desorientación, delirios, confusión o pérdida de conocimiento	- Dolor de cabeza
- Desmayo	- Irritabilidad
- Convulsiones	- Mareos o desmayo
- Pérdida de conciencia	- Hipotensión
	- Náuseas y/o vómitos
	- Aumento ritmo cardíaco (taquicardia)
	- Necesidad de orinar con menos frecuencia y tener una orina más oscura y concentrada de lo normal (que indica deshidratación)



DIFERENCIAS ENTRE AGOTAMIENTO Y GOLPE DE CALOR

quirónprevención

MEDIDAS A APLICAR : TRATAMIENTO



7. Hidratar (vía oral primera elección) , haga que beba suficientes líquidos; como podría ser agua, zumo de fruta o una bebida de rehidratación, como una bebida deportiva. No beber de golpe, sino de a pequeños sorbos. No temperatura demasiado fría

8. Restituir Sales Minerales (flectomin®)

9. Realizar **masajes musculares** intensos, que eviten vasoconstricción periférica.

10. Permanecer con la persona hasta que se sienta mejor. La mayoría de las personas deberían comenzar a recuperarse al cabo de **unos 30 minutos**.

EL BIENESTAR DE NUESTROS TRABAJADORES ES NUESTRA META

Ante cualquier sospecha de **GOLPE DE CALOR**, llamar 112

quirónprevención

1. Resguardar en un lugar fresco, como una habitación con aire acondicionado o en algún lugar que esté a la sombra. Ambiente 20-22°C.

2. Quitar ropa innecesaria y apretada para exponer la mayor cantidad de su piel lo más posible. Siempre preservando Intimidad del paciente.

3. Descansar y reposar en Posición Trendelenburg , tumbado en decúbito supino-reposo en cama , con piernas elevadas (para favorecer retorno venoso) .

4. Monitorizar constantes Vitales (TA, T°, Glucemia, Sat y Fc).

5. Refrescar su piel: use lo que tenga disponible (agua o hielos), como una esponja o franela húmeda y fría, compresas frías alrededor del cuello y las axilas, o envuélvalo en una sábana fría y húmeda. Temperatura del agua Recomendada 15°C (<30°).

6. Abanicar su piel mientras la piel esté húmeda, lo cual ayuda a que el agua se evapore y así su piel se enfríe.