

## Alteraciones por calor

- El golpe de calor sobreviene cuando el cuerpo no puede regular su temperatura, el mecanismo del sudor falla y el cuerpo pierde la capacidad de enfriarse. La temperatura del cuerpo puede llegar hasta los 41°C o más en 10 a 15 minutos. La insolación puede provocar la muerte o algún tipo de discapacidad permanente si no es tratada de inmediato.

### Cómo reconocer un Golpe de calor

- Temperatura corporal extremadamente elevada (superior a los 39.5°C tomada por vía oral)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte.
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareo
- Náuseas.
- Confusión.
- Pérdida del conocimiento



### Qué hacer

- Lleve a la víctima a un área sombreada
- Enfríe a la víctima rápidamente utilizando cualquier método disponible. por ejemplo, sumerja a la persona en una tina con agua fría; colóquela bajo una ducha fría con una manguera de jardín; aplíquele



compresas de agua fría; o, si la humedad es baja, envuelva a la víctima en una sábana mojada y abaníquela vigorosamente.

- Consiga asistencia médica lo antes posible

## Agotamiento por calor

- El agotamiento por calor es una enfermedad que puede aparecer después de varios días de exposición a altas temperaturas y una inadecuada o insuficiente reposición de líquidos.

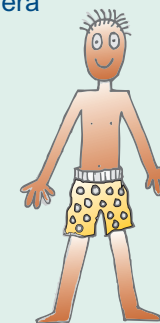
### Cómo reconocer el agotamiento por calor

- Sudor copioso
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Desmayo



### Qué hacer

- Bebidas frescas, sin alcohol
- Descanso
- Ducha, baño o baño de esponja con agua fría
- Un ambiente con aire acondicionado
- Ropa ligera



## Calambres por calor

Los calambres por calor afectan generalmente a las personas que sudan mucho cuando practican actividades físicas intensas. Este sudor agota la sal y la humedad del cuerpo. El bajo nivel de sal en los músculos produce calambres dolorosos.

### Cómo reconocer calambres por calor

Los calambres por calor son dolores o espasmos musculares, que generalmente ocurren en el abdomen, los brazos o las piernas y que pueden estar asociadas a una actividad extenuante.



## Qué hacer

- Pare toda actividad y sientese con tranquilidad en un lugar fresco.
- Beba un jugo liviano o una bebida deportiva
- No reanude actividades extenuantes sino hasta algunas horas después de que hayan cesado los calambres, porque un esfuerzo adicional puede causar agotamiento por calor o golpe de calor.



## Eritema Solar

Debe evitarse el eritema solar ( inflamación de la piel enrojecimiento) porque daña la piel. Aunque en general produce poca molestia y se cura a menudo en aproximadamente una semana, un eritema más grave puede requerir atención médica.

## Cómo reconocer el eritema solar

- Los síntomas del eritema solar son bien conocidos: La piel se vuelve roja, adolorida y anormalmente caliente después de estar expuesta al sol.

## Qué hacer

- Evite exponerse nuevamente al sol
- Aplique compresas frías o sumerja la parte quemada por el sol
- Aplique loción humectante a las partes afectadas, No utilice bálsamos, mantequilla ni ungüentos

- No rompa las ampollas.



## Salpullido por calor

El salpullido por calor es una irritación de la piel ocasionada por el sudor excesivo en clima cálido y húmedo. Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común entre los niños pequeños.

## Cómo reconocer el salpullido por calor

El salpullido por calor tiene la apariencia de un conjunto de granitos enrojecidos o de pequeñas ampollas. Es más probable que aparezcan en el cuello, la parte superior del pecho, las ingles, debajo de los senos y los pliegues de los codos.

## Qué hacer

El mejor tratamiento consiste en buscar más fresco y menos húmedo. Mantenga la parte afectada seca. Puede utilizar talco para mayor comodidad, pero evite los ungüentos y las cremas porque conservan el calor y la humedad de la piel y pueden empeorar la situación.



Global Outsource Group, S.A de C.V.  
Santa Rosalía No. 113  
Col. del Valle, 03100 México, D. F.  
www.gog.com.mx  
Tels. (01 55) 5559-1161, 5559-6582  
info@gog.com.mx

**GLOBAL**<sup>MR</sup>  
Outsource Group  
Soluciones Laborales



# Alteraciones por Calor

