

Ante el calor,

practica la hidratación

con agua mineral natural

#contraelcaloragua

¿Qué es el Golpe de Calor?



El golpe de calor es un incremento de la temperatura corporal generado como consecuencia de una exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o por la realización de un esfuerzo físico.



+40°C



En estas situaciones, el cuerpo sufre importantes pérdidas de agua y tiene dificultades para regular su temperatura por mecanismos habituales, como la sudoración, produciéndose un aumento de la temperatura corporal.

Cuando el cuerpo alcanza una temperatura mayor de 40°C, dichos mecanismos reguladores del calor entran en shock. Es entonces cuando se produce el temido golpe de calor.

El golpe de calor puede presentarse en el momento o después de varios días de estar expuesto a altas temperaturas.



1º nivel

- Piel roja, caliente y seca.
- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de calor sofocante.
- Temperatura elevada (+40°C).

2º nivel

- Debilidad muscular y calambres.
- Dolor de cabeza.
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolores de estómago.

3º nivel

- Agotamiento.
- Náuseas o vómitos.
- Confusión y desorientación.
- Pérdida de conciencia o delirio.
- Desmayo o incluso, estado de coma.

Conoce sus principales síntomas



10 Consejos ¿Qué hacer para prevenirlo?

La hidratación es una de las herramientas más importantes a la hora de prevenir los efectos perjudiciales para la salud relacionados con los golpes de calor. Sigue estos 10 consejos para prevenirlos:



Evita las comidas copiosas y bebe periódicamente agua, haciendo pausas en el trabajo para hidratarte (realiza los descansos en lugares frescos y a la sombra).



No es conveniente que trabajes sin camisa bajo el sol, dado que ésta retiene la humedad y, además, protege la piel de sus efectos perjudiciales.



Protégete del sol con una gorra, sombrero o pañuelo y, si tu trabajo te lo permite, usa gafas con absorción de rayos UV.



Evita realizar trabajos en solitario. Si ello es inviable, mantén informadas de tu ubicación a las personas de tu entorno.



Emplea crema con **filtros solares** (a partir de FPS 15). Es recomendable aplicarla unos 20-30 minutos antes de la exposición al sol y repetir tal aplicación cada dos horas.



No esperes a tener sed para beber agua. Esta sensación es un síntoma de alerta que activa tu propio organismo para indicarnos que nuestro cuerpo está ya deshidratado.



Utiliza ropa cómoda, ligera y de colores claros que sean permeables al aire.



Reduce el esfuerzo físico intenso durante las horas más calurosas del día (de 12 a 17h).



Lleva una botella de agua mineral natural siempre contigo. Te ayudará a recordar que tienes que beber regularmente agua. La deshidratación puede reducir la capacidad intelectual, la concentración, el rendimiento físico y la memoria.



No dejes que el golpe de calor afecte a las personas que trabajan contigo; recomiéndales periódicamente (cada 15 ó 20 min.) que beban agua y distribúiros las tareas que impliquen mayor esfuerzo físico o exposición al sol.

En el caso de que percibas alguno de estos síntomas o veas que se están produciendo en tus compañeros de trabajo, es importante actuar rápidamente

¿Cómo tratar el golpe de calor?

112

En primer lugar, avisa a los servicios sanitarios.



Enfríale la piel aplicándole, por ejemplo, compresas o paños de agua fría en el cuello, ingles, axilas y cabeza para intentar bajar la temperatura hasta los 38°C, (si no se consigue en menos de 2 horas, aumenta el riesgo de muerte en un 70%).



Abanica al afectado para refrescarle la piel.



Ofrécele agua.



Coloca a la persona afectada en un lugar fresco, aireado y tumbala.



No abandones al afectado hasta la llegada de la asistencia sanitaria.



Retírales las prendas innecesarias y mantén libres sus vías respiratorias.

Agua Mineral Natural: Origen del bienestar

- Pura y sana desde su origen.
- 100% natural. Sin cloro. Sin tratamientos químicos.
- 0 calorías.

@iias_aguaysalud

www.institutoaguaysalud.es



instituto de investigación agua y salud

... y recuerda que hidratarte es prevenir