

Agotamiento por calor

PLATICA DE 5 MINUTOS

El agotamiento por calor es la respuesta del cuerpo a temperaturas elevadas, caracterizado por fatiga, debilidad y algunas veces desmayo. El agotamiento por calor se debe a una ingestión insuficiente de líquidos o pérdida de fluidos debido a la sudoración.

Síntomas:

- Temperatura corporal aproximadamente normal
- Palidez y viscosidad en la piel
- Fatiga extrema
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Calambres
- Náuseas
- Mareo
- Posible desmayo



Primeros Auxilios.

- Dele a la víctima sorbos de agua salada (una cucharadita de sal por vaso de agua, cada 15 minutos), durante un período de una hora.
- Haga que la víctima se acueste y eleve sus pies por encima de la cabeza.
- Afloje la ropa de la víctima.
- Aplique paños fríos, húmedos, ventile a la víctima o trasládela a un lugar con aire acondicionado.
- Si la víctima vomita, no le dé líquidos adicionales. Lleve a la víctima tan pronto como sea posible a un hospital, donde pueda comenzar un tratamiento intravenoso.
- Después de un ataque de agotamiento por calor, la víctima debe descansar y protegerse de otra exposición anormal al calor.
- Sería recomendable que la víctima buscara atención médica, antes de volver a actividades a temperaturas elevadas ó extenuantes.

Esté atento al agotamiento por calor cuando trabaje a temperaturas elevadas. Es una buena idea que cada uno mantenga un “ojo vigilante” sobre los demás. Hidrátense adecuadamente siga los consejos de primeros auxilios presentados anteriormente si alguien es víctima de esta condición. El agotamiento por calor puede evitarse.

Elaborado por: Julissa Pérez