

CHARLA DE 5 MINUTOS # 3

AGOTAMIENTO POR CALOR.



INTRODUCCIÓN

El propósito de esta charla es discutir los síntomas de agotamiento por calor y los tratamientos de primeros auxilios. 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 ó pérdida de fluidos debido a la sudoración.

INFORMACIÓN PUNTUAL

Síntomas:

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

PRIMEROS AUXILIOS:

- Déle 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.

CIERRE

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. Siga los consejos de primeros auxilios presentados anteriormente, si alguien es víctima de esta condición. El agotamiento por calor puede evitarse.