

Para prevenir golpes de calor

Evitar el calor

En interiores

- ▶ Regule la temperatura por medio de un ventilador o un aparato de aire acondicionado
- ▶ Use cortinas opacas o persianas o rociar agua
- ▶ Confirme con frecuencia la temperatura de la habitación
- ▶ Utilice también como referencia la TGBH*

Cuando esté en el exterior

- ▶ Use una sombrilla o un sombrero
- ▶ Vaya por la sombra y descanse con frecuencia
- ▶ En los días soleados, en la medida de lo posible, evite salir cuando haya fuerte luz solar

Evitar la acumulación de calor en el cuerpo

- ▶ Póngase ropa transpirable, que absorba bien la humedad y se seque con rapidez
- ▶ Refréscase el cuerpo con un refrigerante, hielo o una toalla fría

* TGBH: Es un indicador de calor que se calcula midiendo la temperatura, la humedad y el calor irradiado y hay establecidos valores de referencia adecuados para los diferentes niveles de intensidad en el ejercicio físico o el trabajo.

En la página web del Ministerio de Medio Ambiente (en el sitio con información referente a la prevención de golpes de calor) aparecen los valores observados y los valores pronosticados.

Tome líquidos con frecuencia

Es conveniente tomar líquidos con frecuencia, tanto cuando esté en el interior de un edificio como en el exterior, y aunque no sienta sed. Cuando sude mucho, tome líquidos con sales, tales como sales de rehidratación oral*, entre otros.

*Compuesto de sal de mesa y glucosa disueltas en agua

El golpe de calor consiste en una situación en la que a causa de una exposición prolongada a temperaturas y humedad ambientales muy altas se produce una alteración en el equilibrio de líquidos y sales dentro del cuerpo, y no funciona adecuadamente el sistema de termorregulación, acumulándose el calor dentro del cuerpo. No solo en el exterior, sino que también puede producirse en el interior de un edificio, aunque la persona no esté haciendo nada, y puede requerir la hospitalización de emergencia en ambulancia, y en algunos casos puede llegar a producir incluso la muerte.

Para prevenir los daños a la salud provocados por los golpes de calor es importante adquirir conocimientos adecuados sobre esta dolencia, estar vigilante ante posibles cambios en nuestro estado físico y a la vez prestar también atención a las personas de nuestro alrededor.



Síntomas de un golpe de calor

- Mareos, desvanecimiento, entumecimiento de las manos y los pies, calambres musculares, malestar
- Dolor de cabeza, náuseas, vómitos, agotamiento, desfallecimiento, sensación extraña
- Si la situación se agrava
- Respuestas anómalas, pérdida de la conciencia, convulsiones, temperatura corporal excesiva

Para más información consulte "Información sobre los golpes de calor" en la página web del Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar.

Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar Golpe de calor

Buscar



Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar

En caso de que vea a alguien que pueda estar sufriendo un golpe de calor

Llévelo a un lugar fresco

Llévelo a un lugar fresco, tales como un espacio interior refrigerado con aire acondicionado o un lugar bien aireado a la sombra

Refrésquele el cuerpo

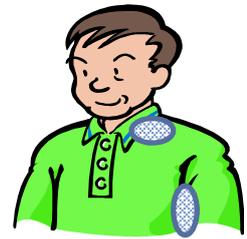
Aflójele la ropa y refrésquele el cuerpo

(En especial, la parte alrededor del cuello, las axilas, las ingles, etc.).

Sumínístrele líquidos

Sumínístrele líquidos, sales, sales de rehidratación oral*, etc.

*Compuesto de sal de mesa y glucosa disueltas en agua



En caso de que la persona afectada no pudiera beber líquidos por su cuenta o estuviera inconsciente, deberemos llamar inmediatamente a una ambulancia.

<Atención>

La manera de sentir calor difiere dependiendo de la persona

Esto se ve influido por el estado físico de ese día y el grado de aclimatación al calor de la persona, entre otras cosas. Estemos vigilantes ante posibles cambios en el estado físico.

Es especialmente necesario prestar atención a personas de edad avanzada, niños y adultos y niños con discapacidades

- Aproximadamente la mitad de las personas que sufren un golpe de calor son personas de edad avanzada de más de 65 años. En las personas de edad avanzada la capacidad sensorial para captar el calor o la falta de agua se encuentra mermada y también las funciones de adaptación física al calor están debilitadas, por lo que necesitamos tener especial cuidado.
- En los niños el sistema de termorregulación no está todavía completamente desarrollado, y es necesario prestarles especial atención.
- Debemos tomar líquidos con frecuencia, aunque no sintamos sed. Aunque no sintamos calor, debemos determinar la temperatura en el interior o en el exterior y procurar regular la temperatura por medio de ventiladores o aparatos de aire acondicionado.

No debemos olvidarnos de tomar medidas preventivas contra los golpes de calor, a causa de una excesiva preocupación por el ahorro eléctrico

En los días calurosos y húmedos debemos utilizar adecuadamente ventiladores o aparatos de aire acondicionado, sin obsesionarnos de forma desmedida por el ahorro eléctrico.

En los siguientes sitios web podrá encontrar información referente a los golpes de calor.

▷ Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar

Información sobre los golpes de calor, ("Introducción a las medidas de respuesta", "Folleto para la prevención de los golpes de calor", "Directrices para la atención médica en caso de golpes de calor", etc.)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

Campaña de promoción "Bebamos agua para mantener la salud"

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

Campaña para la creación de un entorno de trabajo fresco "STOP! Golpes de calor" (Medidas de prevención de golpes de calor en el lugar de trabajo)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ Ministerio de Medio Ambiente

Información referente a la prevención de golpes de calor ("Pronóstico de indicadores de calor TGBH", "Manual de sanidad medioambiental relacionada con los golpes de calor", "Folleto para la prevención de los golpes de calor", etc.)

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ Agencia de Meteorología

Para proteger el cuerpo de los golpes de calor ("Información sobre el pronóstico de las temperaturas", "Pronóstico meteorológico", etc.)

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

Información de alerta anticipada ante condiciones meteorológicas extremas

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ Agencia de Gestión de Incendios y Desastres

Información sobre los golpes de calor (Situación de la hospitalización de emergencia en ambulancia a causa de golpes de calor, etc.)

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html