

# MSPAS

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

*Trabajando por la salud de Guatemala*

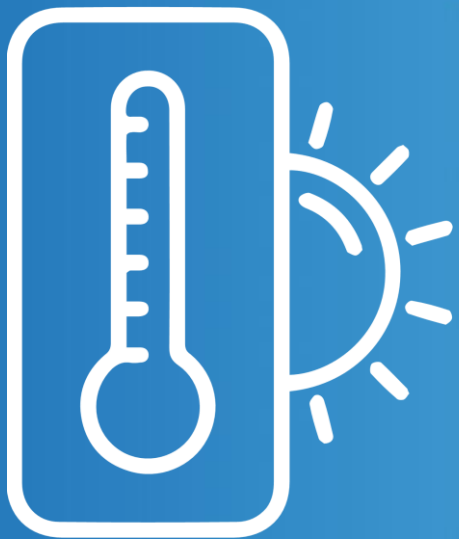


**GOBIERNO** *de*  
**GUATEMALA**  
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL

# PREVENCIÓN DE LA INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR

Programa Enfermedades Transmitidas por  
Alimentos y Agua –ETA–



GOBIERNO *de*  
**GUATEMALA**  
DR. ALEJANDRO GIAMMATTEI

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA  
Y ASISTENCIA  
SOCIAL

## ¿QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?



El golpe de calor, es el sobrecalentamiento que sufre el cuerpo y puede producir alteraciones de la salud de las personas.

En algunos casos puede provocar daños en órganos importantes o vitales, al extremo de hacer que los órganos dejen de funcionar como lo harían habitualmente.

An illustration of a man in a blue t-shirt and dark pants, looking unwell with his hand to his forehead. A thermometer is integrated into the letter 'o' of the word 'Calor' in the title. The background is a warm orange and yellow gradient with a large sun in the upper right.

# Ola de Calor

La insolación o golpe de calor se produce cuando el cuerpo no puede regular su temperatura interna, generalmente causado por la sobreexposición al sol o al calor extremo.

¿Cómo saber si alguien sufre de insolación?

- Piel de la cara en tono rojizo.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de fatiga y sed intensa.
- Mareo.
- Calambres musculares.
- Náuseas y vómitos.

Puede ser grave si los síntomas son:

- Fiebre alta (40/41°C)
- Convulsiones.
- Orina escasa y amarilla oscura.
- Somnolencia
- Alteraciones de la respiración y la circulación.

## FACTORES

**Contribuyen al estrés por calor ambiental y empeoran el estrés por calor debido al esfuerzo físico:**

- La temperatura del aire moderada a alta
- Exposición directa al sol
- Uso de ropa gruesa

**• Falta de:**

- Cantidades adecuadas de agua.
- Periodos de descanso.
- Ó de condiciones para refrescarse.

## ¿QUÉ SUCEDE EN EL ORGANISMO?



- El cuerpo humano trata de reducir la tensión del calor excesivo mediante la transpiración y el aumento de flujo de sangre hacia la piel para promover el enfriamiento.
- 
- Si la exposición al calor o el esfuerzo físico aumentan a un punto tal que los intentos que el cuerpo realiza para enfriarse ya no son eficaces.

## AGOTAMIENTO POR CALOR :



- Piel fría y pálida
- Decaimiento o agotamiento.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de fatiga y sed intensa.
- Mareos o desmayos.
- Calambres musculares.
- Náuseas y vómitos.
- Latidos del corazón acelerados.
- Respiración acelerada
- Sudoración abundante en la insolación que cesa en el golpe de calor; en este caso, la piel está seca, caliente y enrojecida.

# GOLPE DE CALOR

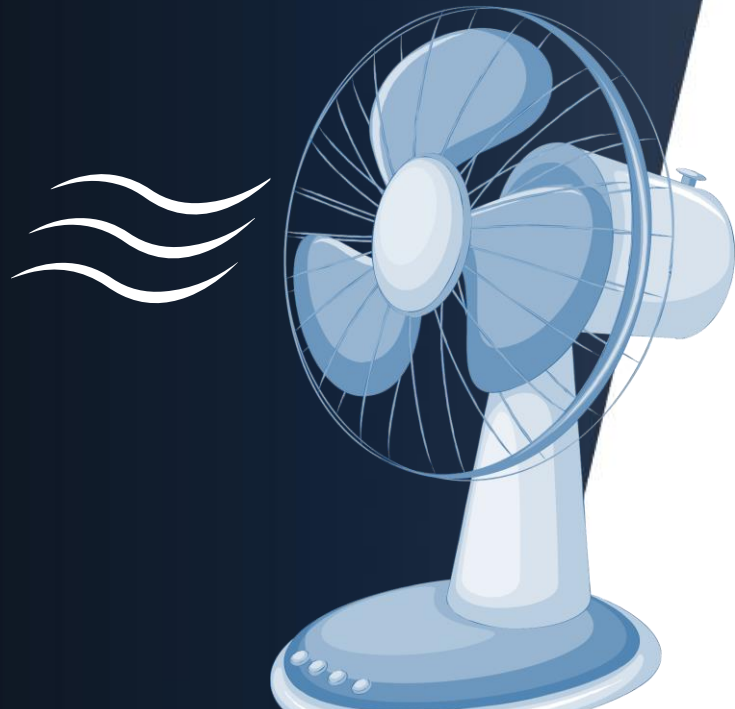
**EN CASOS  
GRAVES , PUEDE  
PRESENTARSE:**



*Trabajando por la salud de Guatemala*

- Decaimiento o Temperatura ( $40^{\circ}\text{C}$ )
- Dolor de cabeza severo
- Convulsiones.
- Piel seca de coloración roja y caliente.
- Orina escasa y amarilla oscura.
- Deshidratación.
- Inconsciente o en coma.
- Pulso rápido y fuerte.

## ¿CÓMO ACTUAR ANTE UN GOLPE DE CALOR?



- **Trasladarla a un lugar alejado del sol, fresco y ventilado.**
- **Quitarle el exceso de ropa y enfriarla con lo que se tenga a mano**
- **Darle de beber si está consciente.**
- **Echarle agua fresca o/y cubrirlo con algo húmedo.**
- **Pasarle una esponja con agua fría.**
- **Ponerlo delante de un ventilador o aire acondicionado.**
- **Colocarle compresas de hielo o toallas húmedas frías en las ares de cuello, axilas y la ingle.**

# GOLPE DE CALOR

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LA INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR?

Trabajando por la salud de Guatemala

- Consuma abundantes líquidos.
- Utilice ropa ligera y floja en época calurosa.
- Evite exponerse al sol por más de una hora y si lo hace utilice gorra, sombrero o sombrilla para cubrirse.
- **Consuma frutas de la temporada como:** melón, sandía, mango, papaya, piña o mamey entre otras, recuerde lavarlas, desinfectarlas antes de consumirlas.
- Planee ejercicio u otras actividades al aire libre en la mañana o tarde, no a mediodía debido a que el sol está más fuerte a esa hora.



# GOLPE DE CALOR

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LA INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR?



Trabajando por la salud de Guatemala

- **Evitar el sol** por periodos prolongados entre las 11:00 a 17:00 hrs
- **Tome descansos frecuentes** en la sombra, para permitir que su cuerpo se enfríe de forma natural.
- **Evite las bebidas con cafeína y alcohol**, ya que estos provocan que el cuerpo pierda agua.
- **Aplique compresas agua fría** para el cuerpo, y acuéstese en un lugar fresco hasta que su cuerpo vuelva a su temperatura normal.
- **Evite también las bebidas muy frías**, ya que pueden provocar calambres estomacales.
- **Planifique las tareas más pesadas** en las horas de menos calor.

# GOLPE DE CALOR

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LA INSOLACIÓN O GOLPE DE CALOR?

- **Limite el tiempo** o la intensidad de la exposición, haciendo rotaciones de tarea, siempre que haya sitios con menor exposición que lo permitan.
- **Utilizar ropa amplia y ligera**, que cubra piernas y brazos, de colores claros que absorban el sudor y que sean permeables al aire y al vapor.
- **Proteger la cabeza** con casco, gorra o sombrero, según la actividad que esté realizando.
- **Utilizar cremas de alta protección** contra el sol.
- **Nunca deje un niño o mascota solos en un automóvil estacionado.**

Trabajando por la salud de Guatemala



# GOLPE DE CALOR

Es ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas.



Qué hacer en caso de un golpe de calor



Solicita asistencia médica

Haz que la persona se acueste y eleve los pies



La persona debe beber agua fresca, preferiblemente agua fresca





## Síntomas

- Dolor de cabeza
- Sed intensa
- Náuseas y vómitos
- Sudoración excesiva
- Debilidad
- Mareos
- Irritación de la piel
- Enrojecimiento y sequedad de la piel

# GOLPE DE CALOR

Trabajando por la salud de Guatemala



Opciones	
 <p>Mane en e hidatión, bebe abundante agua</p>	<p>Evita la exposición a altas temperaturas</p> 
 <p>Usa protector solar</p>	<p>Trabaja en la sombra o lugares frescos</p> 
 <p>Evita hacer ejercicio en las horas de la temperatura es alta</p>	<p>Usa ropa ligera y de colores claros</p> 
 <p>Consume frutas y verduras</p>	<p>No conduzca en vehículos calientes</p> 

# GRACIAS



Trabajando por la salud de Guatemala



Trabajando por la salud de los guatemaltecos