

AGOTAMIENTO POR CALOR

Qué sucede: El cuerpo humano se enfría con la sudoración. Con el sudor intenso se produce la pérdida de agua y de electrolitos. Sin una hidratación adecuada y el tiempo apropiado para el enfriamiento, el cuerpo puede sobrecalentarse causando el agotamiento por calor.

Síntomas: Sudoración abundante, sed extrema, debilidad, náusea, vómito, dolor de cabeza, mareo, calambres musculares, confusión, orina de color oscuro y fatiga.

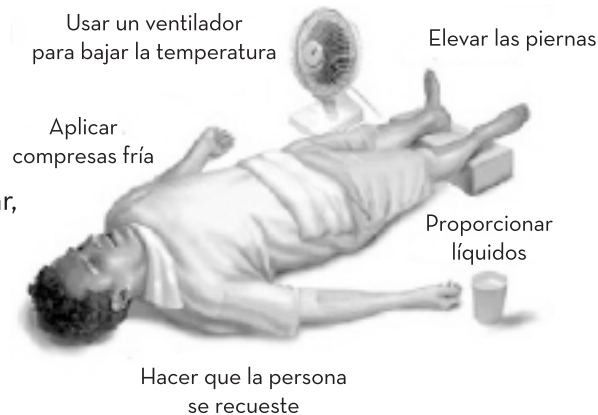
Qué hacer: ¡Enfriar a la persona e hidratarla! Hacer que tome agua fría, retirarla de la fuente de calor (ponerlo en la sombra o en una habitación con aire acondicionado), eliminar el exceso de ropa, aplicar toallas frías o bolsas de hielo preparadas adecuadamente, hacer que la persona se acueste y supervisarla para asegurar que mejora. Si no se observa mejoría de 20 a 30 minutos, ver abajo la información sobre el agotamiento por calor.

AGOTAMIENTO POR CALOR

¿Qué es?: Agotamiento por calor es cuando el cuerpo ha tenido un aumento dramático en la temperatura y no puede enfriarse por sí mismo. Se trata de una emergencia médica y puede ser fatal si no se trata adecuadamente.

Síntomas: Alta temperatura corporal, ausencia de sudoración, piel seca y caliente, piel roja, pulso rápido, problemas para respirar, confusión, desorientación, convulsiones, irritabilidad y coma.

¿Qué hacer?: Monitorear los signos vitales, llamar al 911, retirar a la persona del calor, eliminar el exceso de ropa y enfriar a la persona. Si la persona es capaz de hacerlo, que tome agua fría mientras se vigila la temperatura del cuerpo y los signos vitales.



RIESGOS Y PREVENCIÓN

Riesgos: El esfuerzo bajo temperaturas o humedad altas limita la capacidad del cuerpo para enfriarse por sí mismo y aumenta la probabilidad del agotamiento por calor. Quienes tienen un mayor riesgo son los niños de hasta 4 años, las personas mayores de 65 años, deportistas y personas que trabajan al aire libre. Los diuréticos, sedantes, tranquilizantes y estimulantes (incluyendo la cafeína) pueden aumentar el riesgo.

Prevención: Usar ropa ligera en temperaturas altas, beber líquidos adicionales, no restringir el acceso al agua y tomar precauciones adicionales cuando se trabaja o se hace ejercicio al aire.