

Es una lesión causada por el aumento de calor en el cuerpo, a causa de estar expuesto a altas temperaturas o realizar trabajos con alto rendimiento físico, lo cual ocasiona que los mecanismos reguladores del calor quedan superados y entran en shock.

Síntomas y etapas

Si el cuerpo alcanza temperaturas de **+40°C**

Taquicardia, respiración rápida, náuseas, convulsiones, confusión, pérdida de consciencia, pupilas dilatas...



MAREOS



CALAMBRES



VÓMITOS

Cómo evitarlo



EVITA LA EXPOSICIÓN DE LARGA DURACIÓN CON ALTAS TEMPERATURAS

Realiza descansos periódicos en lugares frescos.



USA ROPA FRESCA Y HOLGADA

Si la exposición es en exterior, acompañada de sombrero / gorra, gafas y protección solar.



BEBE AGUA CON FRECUENCIA

No esperes a tener sed y si la exigencia es fuerte, ingiere bebidas isotónicas.



EVITA EL TRABAJO INDIVIDUAL

El trabajo en equipo facilita la temprana actuación y reduce el esfuerzo por compartir tareas exigentes.

Cómo tratarlo

Trasladar a un lugar fresco



Trasladar a un lugar fresco, aflojar ropa y beber agua despacio

CONSCIENTE



Colocar en **posición lateral de seguridad**

INCONSCIENTE



Enfriar con paños mojados en **cabeza, cuello, ingles y axilas**

Si no se hace en menos de 2 horas, aumenta el **riesgo de muerte** en un **70%**

Para exposiciones directas al sol, consulta el siguiente enlace

