



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



DIRECCION GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL

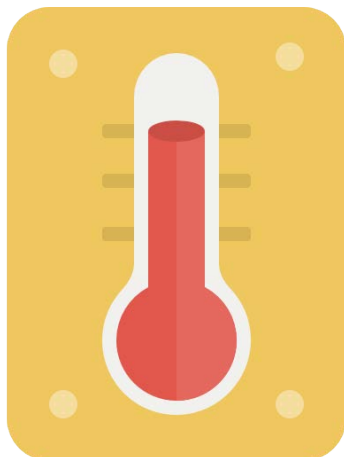
ISSSTE

GOLPE DE CALOR

SISTEMA INSTITUCIONAL DE
PROTECCIÓN CIVIL

ISSSTE

¿ QUE ES EL GOLPE DE CALOR?



Se considera **golpe de calor** cuando la temperatura corporal rebasa los 40° C. En la hipertermia el punto de ajuste hipotalámico no cambia, pero la temperatura corporal sube superando los mecanismos de regulación de temperatura. Como consecuencia de esto se produce el llamado golpe de calor.

La enfermedad suele afectar a dos grupos de población, por un lado individuos sanos que realizan ejercicio físico intenso (golpe de calor por esfuerzo), y por otro lado, a ancianos o enfermos (golpe de calor clásico). El tratamiento se basa en el enfriamiento inmediato (menos de 2 horas), y el apoyo a órganos y sistemas.



SÍNTOMAS

Los síntomas y consecuencias del golpe de calor pueden incluir:

Delirio

Broncoaspiración

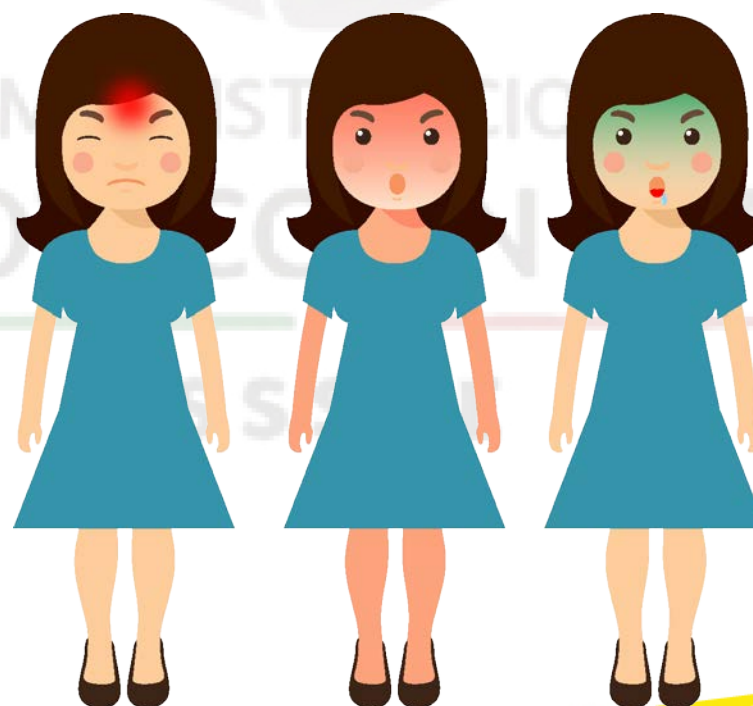
Náuseas

Vómitos

Crisis epilépticas (Convulsiones)

Alteraciones sutiles del comportamiento

Cefalea (Dolor de cabeza)



¿QUE HACER EN CASO DE PRESENTAR GOLPE DE CALOR?

RECUERDE QUE EL GOLPE DE CALOR ES UNA EMERGENCIA MEDICA

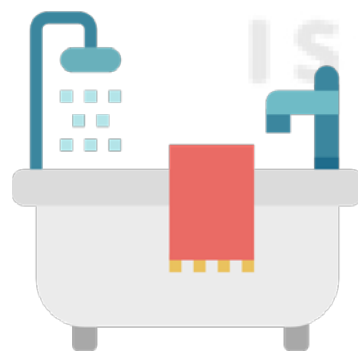
Proporciónele al paciente un ambiente fresco y desnúdelo. Báñelo o cuando menos, aplique paños húmedos en todo el cuerpo.

No le dé ningún líquido hasta que recupere totalmente la conciencia.

Recuéstelo.

Levante sus piernas.

Llévelo a la brevedad posible al Hospital más cercano ya que podría presentar fiebre elevada con daño miocárdico y/o cerebral.





ISSSTE

INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



DIRECCION GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL
ISSSTE

Aplicar compresas
frías



Utilizar cualquier
elemento que se tenga
a mano para
proporcionar aire al
trabajador



Elevar los pies



Hacer que la persona se acueste

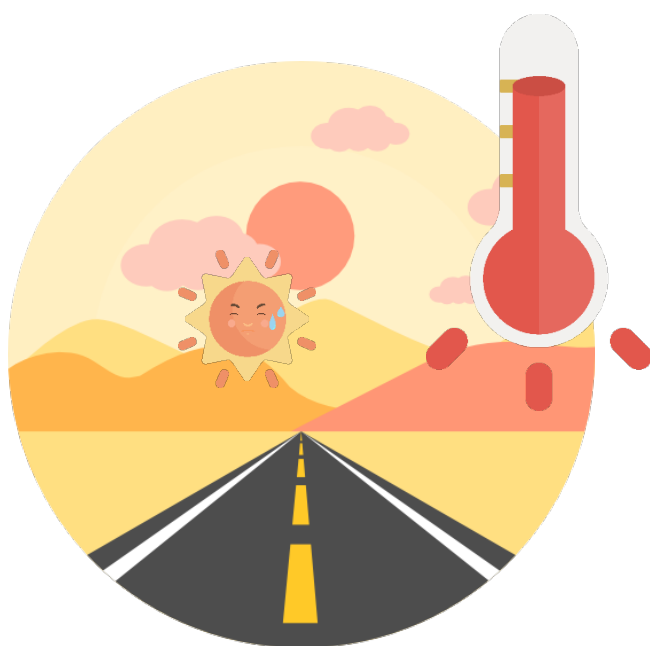


ISSSTE



Administrar líquidos

Se suele descubrir el golpe de calor por el ambiente caluroso, o por el ejercicio físico, por la elevada temperatura corporal y por la depresión del sistema nervioso central. Durante una ola de calor hay que tomar la temperatura de toda persona en estado de coma (pues suele estar siempre presente en el caso de golpe de calor). Las manifestaciones neurológicas son difíciles de percibir, así como la diaforesis o una temperatura sobre 41° C pueden "no" estar presentes (si ya se están enfriando), y la existencia de **anhidrosis*** no descarta el diagnóstico de golpe de calor (especialmente con ancianos).



* **anhidrosis** proviene del término en griego antiguo ἰδρώς (hidros, "sudor") + -sis, que significa una deficiencia o ausencia de transpiración. Se lo conoce también por otros nombres como hipohidrosis, adiaforesis, isquidrosis, oligidria, oligohidrosis y deficiencia de sudoración.

¿QUE LO CAUSA?

Las causas de esto siguen siendo desconocidas, pero parece darse una predisposición genética, que incluye las citoquinas, proteínas de coagulación y proteínas de shock térmico, que influyen en la adaptación al calor; así como la aclimatación ambiental.

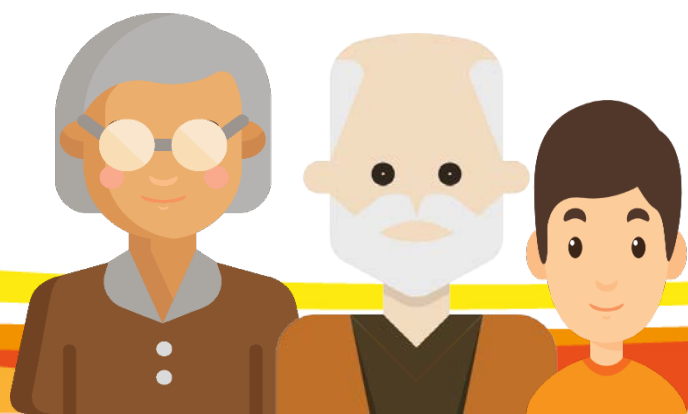
Una nueva posible definición que se baraja, es "como una forma de hipertermia ligada a una respuesta inflamatoria sistémica, con una evolución a F.M.O., con predominio de encefalopatía.



¿QUIENES SON LOS MAS PROPENSOS AL GOLPE DE CALOR?

Criterio	Clásico	Por ejercicio físico
Edad	Ancianos	Jóvenes
Salud	Enfermos crónicos	Sanos
Actividad física	Sedentaria	Ejercicio intenso
Fármacos	Habitualmente	No o raramente
Transpiración	Puede estar ausente	Habitual
Acidosis láctica	Ausente	Presente
Hiperpotasemia	Ausente	Suele estar presente
Hipoglucemia	Raro	Habitual
Rabdomiolisis	Elevación ligera de CPK	Frecuente y grave
Insuficiencia renal aguda	Menor del 5%	del 25 al 30%
CID	Rara	Habitual

ISSSTE



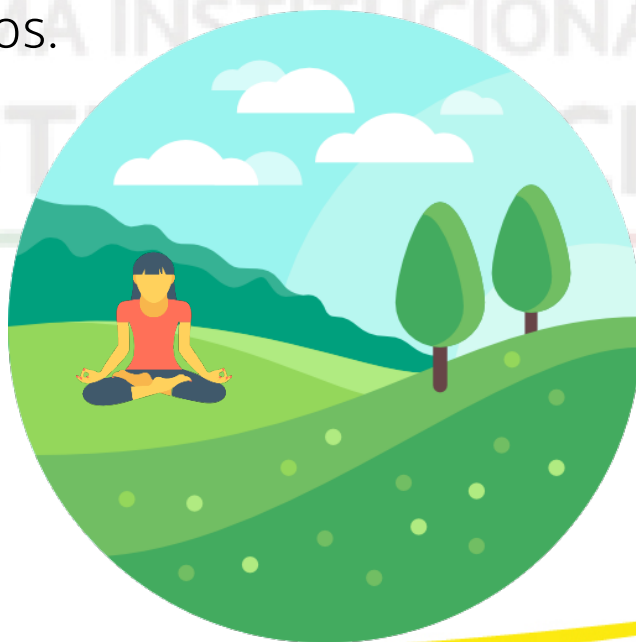
¿COMO PREVENIR EL GOLPE DE CALOR?

Vestimenta.

Vestir ropa ligera, de colores claros y utilizar sombrero o sombrilla para protegerse del sol.

En el hogar. Cubrir las ventanas que reciben la luz del sol colocando persianas, cortinas o periódicos, ya que esto ayuda a disminuir hasta en 80% el calor dentro de la casa.

Vía Pública. Realizar las actividades deportivas durante las primeras horas del día. Mantenerse en lugares frescos.



¿COMO PREVENIR EL GOLPE DE CALOR?

Evitar la exposición a los rayos solares en especial, entre las 11 de la mañana y las 15 horas.

Evitar actos públicos o juegos en espacios cerrados sin ventilación.

Evitar consumir alimentos preparados en la vía pública.

Evite el consumo de alimentos y líquidos de dudosa procedencia y mal conservados.



¿COMO PREVENIR EL GOLPE DE CALOR?

Hidratación Permanente.

Lleve siempre una botella de agua para hidratarse pero tenga cuidado porque algunas bebidas comerciales tienen cantidades elevadas de azúcar.

Aumentar el consumo de líquidos durante la exposición a los rayos solares y evitar la ingesta de bebidas alcohólicas.

Aumentar la ingesta de líquidos y tomar Vida Suero Oral, los cuales están disponibles en todas las unidades médicas del Sector Salud y son gratuitos.



Aumentar la alimentación, como caldo de pollo, sopas, atoles, etc.



ISSSTE

INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



DIRECCION GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL

ISSSTE



GRACIAS

SISTEMA INSTITUCIONAL DE
PROTECCIÓN CIVIL

ISSSTE

