

# Ficha de Apoyo Preventivo Primeros Auxilios frente a Agotamiento y Golpe de Calor



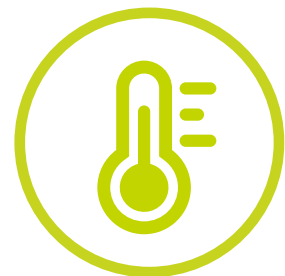
La fatiga por calor o agotamiento por calor es una afección que se produce cuando el cuerpo se sobrecalienta y presenta síntomas como sudoración intensa y pulso acelerado. Es causada por la exposición a temperaturas altas, sobre todo cuando también hay mucha humedad y actividad física intensa.

Los signos y síntomas del agotamiento por calor incluyen:

- Dolor de cabeza.
- Náuseas.
- Mareo.
- Debilidad.
- Alteraciones visuales
- Irritabilidad.
- Sed intensa
- Fuerte sudoración.
- Hormigueo y entumecimiento de las extremidades.
- Calambres musculares.
- Falta de aliento.
- Palpitaciones.
- Temperatura corporal elevada.
- Disminución de la producción de orina.
- Piel pálida, fría y húmeda.

**Las principales medidas que debemos tomar frente a la aparición de estos síntomas por agotamiento por calor son:**

1. Vaya a un sitio fresco.
2. Aflójese la ropa.
3. Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría.
4. Tome sorbos de agua.
5. Busque atención médica de inmediato si:
  - Tiene vómitos.
  - Sus síntomas empeoran.
  - Sus síntomas duran más de 1 hora.



SI NO SE TRATA DE INMEDIATO, EL AGOTAMIENTO POR CALOR PUEDE LLEVAR A UN GOLPE DE CALOR, AFECCIÓN QUE PONE EN RIESGO LA VIDA.

El Golpe de Calor es una enfermedad aguda asociada a estrés por calor. Es la afección más grave y se puede clasificar como clásico (pasivo) o por esfuerzo. Ambos tipos se derivan de la incapacidad de disipar el calor corporal excesivo, pero sus mecanismos subyacentes difieren. El golpe de calor clásico se debe a la exposición al calor ambiental y a mecanismos deficientes de

disipación de calor (principalmente asociados a la edad y patologías de salud de base), mientras que el golpe de calor por esfuerzo se asocia con el ejercicio físico y se produce cuando la producción excesiva de calor metabólico supera los mecanismos fisiológicos de pérdida de calor.

Los signos y síntomas del golpe por calor incluyen:

- Temperatura corporal muy alta (40°C o más).
- Confusión.
- Alteración del estado mental.
- Dificultad para hablar.
- Comportamiento irracional.
- Pulso acelerado y fuerte (taquicardia).
- Pérdida total o parcial de la consciencia (coma).
- Piel caliente y seca o sudoración profusa.
- Convulsiones.
- Muerte, en caso de que el tratamiento se retrase.

Las principales medidas que debemos tomar frente a la aparición de estos síntomas por golpe por calor son:

### 1 | Asistencia Médica Inmediata:



Si el centro de trabajo cuenta con un policlínico, se debe trasladar inmediatamente al afectado a dicho lugar. En caso contrario, llámé a la red de rescate para solicitar asistencia médica de urgencia. Ellos entregarán instrucciones valiosas para mantener a salvo a la persona afectada.

#### TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Red rescate pública

**131**

Mutual de Seguridad

**1407**

### 2 | Permanezca con el afectado:



No deje a la persona sola, haga que alguien permanezca con la persona afectada hasta que llegue la ayuda,

### 3 | Traslade al afectado a un lugar seguro:



Retire inmediatamente al afectado del lugar de exposición y llévelo a un lugar fresco, protegido de las altas temperaturas, con sombra. Idealmente a una sala que cuente con aire acondicionado. Recuerde mantener la circulación del aire fresco en todo momento.

### 4 | Enfríe rápidamente a la persona, utilizando los siguientes métodos:



Retira la ropa exterior del afectado, administrar agua fría sobre el cuerpo o administre baño de hielo, humedecer la piel proporcionando paños húmedos fríos o hielo en la cabeza, el cuello, las axilas y la ingle, o empapar la ropa con agua fría. Debemos considerar la circulación del aire alrededor de la persona trabajadora / funcionario para acelerar la refrigeración.

### 5 | Si el afectado NO tiene síntomas de Golpe por Calor



Anímele a beber agua fresca en pequeños sorbos frecuentes. Si tiene síntomas de Golpe de Calor tales como confusión, alteración del estado mental, dificultad para hablar, comportamiento irracional; no obligue a la persona a beber líquidos.

### 6 | Afectado sin signos vitales:



Si el afectado no muestra signos de circulación como respiración, palpaciones, tos o movimiento corporal, personal entrenado en primeros auxilios deberá iniciar los trabajos de reanimación cardiopulmonar (RCP).



### IMPORTANTE:

Si el afectado está inconsciente, poner en posición segura: Es la posición ideal para que la persona no se ahogue con su propia lengua, no se atragante si vomita, para ir a pedir ayuda si estás solo. También se conoce como posición de recuperación o posición lateral de seguridad (PLS).

## Posición Lateral de Seguridad (PLS)

Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4



1. Colocar al afectado tumbado boca arriba.
2. Flexionar el brazo del lado más cercano a usted, formando un ángulo de 90°. (Fig. 1).
3. Con la pierna del lado interno recta, flexionar la pierna del lado externo, hasta formar un ángulo con el cuerpo. Colocar el dorso de la mano del lado externo, bajo la mejilla. (Fig. 2).
4. Girar el cuerpo hacia usted (Fig. 3) hasta que la persona quede de lado (Fig. 4).

### Fuentes

- Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (SENAPRED), Resolución Exenta N° 1680, “Aprueba Anexo del Plan Nacional de Emergencia, Amenaza por Calor Extremo, 07 de diciembre de 2023.
- Dirección del Trabajo, Ordinario N°1494, “Obligaciones y medidas que debe adoptar el empleador ante la exposición de las personas trabajadoras a altas temperaturas y altas temperaturas extremas”, 11 diciembre de 2023.
- Fundación MAPFRE, Posición lateral de seguridad. (PDF).