ACISE
ASSOCIACIÓ CATALANA D'INFERMERIA I SALUT ESCOLAR

GOLPE DE CALOR

Se caracteriza por una temperatura superior a los 40º C y se produce cuando el cuerpo no puede eliminar el exceso de temperatura corporal.

POBLACIÓN EN RIESGO

Niños, niñas, personas mayores...

Cualquier persona que se exponga por un tiempo prolongado a temperaturas elevadas.

SIGNOS y SÍNTOMAS

	Calambre muscular	Agotamiento por calor	Golpe de Calor
Temperatura	< 39º C	< 40º C	> 40º C
Sistema cardiovascular	Normal	Hipertensión	50% de los casos: hipotensión
Piel	Sudada	Fresca, sudada	Caliente, seca, enrojecida y/o edematosa; anhidrosis.
Sistema nervioso	Normal	Confusión	Confusión, desorientación, letargia, delirio; coma
Musculatura esquelética	Contraída	Flácida, contraída	Dolor, rigidez muscular y aparición de calambres.
Respiración	Normal	Con dificultad	Taquipnea

OTROS SÍNTOMAS

- Taquicardia.
- Cefalea, mareo, crisis comiciales.
- Hipertermia (Tª > 40ºC).
- Mucha sensación de sed.

ACTUACIONES

- Alejar del ambiente caluroso; ir a un lugar fresco.
- Quitar exceso de ropa.
- Refrescar con toallas o ropa húmeda.
- Llamar a la asistencia médica de emergencia.

PREVENCIÓN

- Evitar la exposición prolongada al calor.
- Reducir la actividad física durante las horas de más calor.
- Beber agua de forma habitual.
- Utilizar crema solar, gorra y roba ligera.

ACISEinfermeria
acise.2015@gmail.com
ACISEinfermeriaescolar