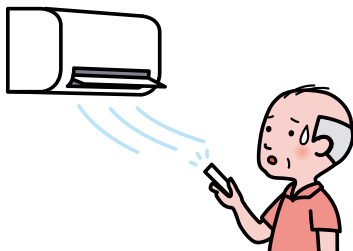


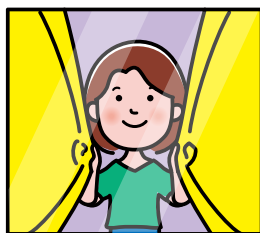
# Para prevenir golpes de calor

## ¡Evite el calor!

Ajuste frecuentemente la temperatura usando un aire acondicionado, etc.



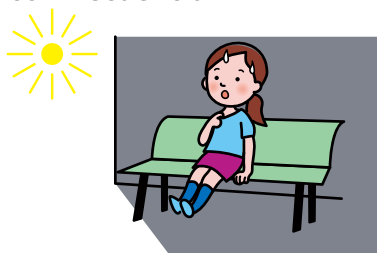
Uso de cortinas opacas, persianas o rociado de agua.



Al salir use una sombrilla o un sombrero.



En los días soleados, vaya por la sombra y descanse con frecuencia.



Póngase ropa que absorba bien la humedad, se seque con rapidez y sea transpirable.



Refréscase el cuerpo con un refrigerante, hielo o una toalla fría.



**Al anunciarse una «Alerta de advertencia de golpes de calor», en la medida de lo posible, evite salir y evite el calor.**

## ¡Tome líquidos con frecuencia!

**Tanto cuando esté en el interior de un edificio como en el exterior, tome líquidos con frecuencia aunque no sienta sed.**



¿Qué es un golpe de calor?

«Golpe de calor» se refiere a una condición en la que la regulación de la temperatura corporal a través del sudor no funciona correctamente en un ambiente cálido y húmedo, lo que provoca que se acumule calor dentro del cuerpo. Puede producirse no solo en el exterior, sino que también en el interior de un edificio, aunque la persona no esté haciendo nada, y en algunos casos puede llegar a producir incluso la muerte. Para prevenir los daños a la salud provocados por los golpes de calor es importante adquirir conocimientos adecuados sobre esta dolencia, estar vigilante ante posibles cambios en nuestro estado físico y a la vez prestar también atención a las personas de nuestro alrededor.

Sitio con información y materiales referentes a la prevención de golpes de calor

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar  
Social: Prevención de golpes de calor



También lo puede ver en teléfonos inteligentes.



## Síntomas de un golpe de calor

- Mareos

- Desvanecimiento

- Medio bostezo



- Sudor profuso

- Dolor muscular

- Calambres musculares

Cuando los  
síntomas progresan

- Dolor de cabeza

- Vómitos

- Agotamiento



- Juicio deteriorado

- Pérdida de concentración

- Desánimo

**Si sus síntomas no mejoran después de recibir procedimientos de primeros auxilios, consulte a una institución médica.**

**En caso de que vea a alguien que pueda estar sufriendo un golpe de calor (principales procedimientos de primeros auxilios)**

Llévelo a un lugar fresco, tales como un espacio interior refrigerado con aire acondicionado o un lugar bien aireado a la sombra.



Aflójele la ropa y refrésquele el cuerpo.  
(la parte alrededor del cuello, las axilas, la ingle, etc.)



Suministre solución de rehidratación oral\*



\* Beber una gran cantidad de solución de rehidratación oral de una vez puede provocar una ingestión excesiva de sodio. Si está siendo tratado por una enfermedad renal, cardíaca, etc. y su médico le ha indicado que beba más líquidos, siga sus instrucciones.

**En caso de que la persona afectada no pudiera beber líquidos por su cuenta o estuviera inconsciente, ¡no dude en llamar a una ambulancia!**

**La manera de sentir calor difiere dependiendo de la persona.**

Esto se ve influido por el estado físico de ese día y el grado de aclimatación al calor de la persona, entre otras cosas. Estemos vigilantes ante posibles cambios en el estado físico.

**¡Prevenga golpes de calor incluso en el interior de un edificio!**

Aunque no sintamos calor, debemos determinar la temperatura en el interior o en el exterior y procurar regular la temperatura usando un aire acondicionado etc.

**¡Las personas mayores, los niños y las personas con discapacidad deben tener especial cuidado!**

En las personas de edad avanzada la capacidad sensorial para captar el calor o la falta de líquidos se encuentra mermada y también las funciones de adaptación física al calor están mermadas, por lo que necesitamos tener especial cuidado. En los niños el sistema de termorregulación no está todavía completamente desarrollado, y es necesario prestarles especial atención. Además, las personas con discapacidad pueden tener dificultades para regular su temperatura corporal, es posible que no se den cuenta cuando tienen sed o que no puedan tomar líquidos por sí mismas, por lo que los cuidadores y quienes los rodean deben tener cuidado.



厚生労働省

ひと、暮らし、みらいのために  
Ministry of Health, Labour and Welfare