

Para prevenir golpes de calor/



¡Evite el calor!

Regule con frecuencia la temperatura por medio de un ventilador o un aparato de aire acondicionado



Use cortinas opacas, persianas o agua rociada



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



Refréscese el cuerpo con un refrigerante, hielo o una toalla fría



Al anunciarse una "Alerta de advertencia de golpe 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 y sales con frecuencia, entre otros, aunque no sienta sed



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

Información y materiales para la prevención de golpes de calor



También puede verlo en su teléfono inteligente



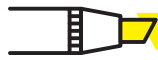
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

"Golpe de calor" se refiere a un estado en el que a causa de una exposición prolongada a temperaturas y humedad ambientales muy altas se produce una alteración gradual en el equilibrio de líquidos y sales dentro del cuerpo y no funciona adecuadamente el sistema de termorregulación, acumulándose el 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 puede requerir la hospitalización de emergencia en ambulancia, 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.

Síntomas de un golpe de calor



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



En caso de que vea a alguien que pueda estar sufriendo un golpe de calor (principales 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, las ingles, etc.)



Sumínstrele líquidos, sales, sales de rehidratación oral*, etc.

*Compuesto de sal de mesa y glucosa disueltas en agua



¡Compruebe!

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



Atención

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.

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

Aproximadamente la mitad de las personas que sufren un golpe de calor son personas de edad avanzada de más de 65 años.

En las personas de edad avanzada la capacidad sensorial para captar el calor o la falta de agua 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.

¡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 por medio de ventiladores o aparatos de aire acondicionado.

Toma de líquidos con frecuencia



Ministerio de Sanidad, Trabajo y Bienestar

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