



El agotamiento por calor

Se produce principalmente, cuando existe una importante deshidratación. Además de las consecuencias fisiológicas, el agotamiento por calor conlleva la pérdida de capacidad de trabajo, disminución de las habilidades psicomotoras y un mayor riesgo de accidente. Además, puede determinar una situación de mayor gravedad.

Los principales síntomas de agotamiento por calor son:

- dolor de cabeza;
- náuseas;
- debilidad;
- mareos/alteraciones visuales;
- sed intensa;
- sudoración intensa;
- entumecimiento de las extremidades;
- temperatura corporal elevada;
- disminución de la producción de orina.

El protocolo de primeros auxilios, ante los síntomas por agotamiento por calor, ha de abordar las siguientes medidas:

- acompañar a la persona afectada mientras presente síntomas;
- trasladar a una zona sombreada y fresca;
- quitar la ropa innecesaria;
- refrescar con paños mojados y agua fresca;
- hidratar a la persona afectada;
- solicitar valoración médica.

