

PRIMEROS AUXILIOS



LESIONES POR EL CALOR Y EL FRIO

Efectos del Calor

El mecanismo más importante de que dispone el cuerpo humano para defenderse de las altas temperaturas es la sudoración, que permite al hombre resistirlas, siempre y cuando se vayan reponiendo las pérdidas de agua y sales.

En nuestro medio, esta patología predomina en la estación estival, con una mayor incidencia en niños y ancianos.

Nuestro organismo se adapta al calor, produciendo una vasodilatación periférica con disminución del volumen circulante, lo que conlleva a un menor aflujo de sangre a los riñones que se traduce por un descenso de la producción de orina encaminado al ahorro de agua.

Con el ejercicio se produce un desequilibrio entre la producción y la pérdida de calor, reajustándose después en el descanso con la entrada en acción de los mecanismos de pérdida de calor.

Existen cuatro síndromes importantes producidos por el calor:

- Calambres por calor.
- Agotamiento por calor a causa del ejercicio.
- Lesión por calor.
- Golpe de calor.

Calambre por el calor. Es el cuadro más leve de todos. Se caracteriza por dolores musculares de escasa intensidad después del ejercicio.

El mecanismo íntimo de producción es la pérdida de electrolitos esenciales (cloro, sodio).

Su tratamiento consiste en reponer esa sal junto con el agua perdida y aplicar presión en la zona afectada, dando un suave masaje en dirección longitudinal al músculo.

Agotamiento por el calor. La importante sudoración consecuente con la exposición de sangre circulante) con disminución del gasto cardíaco, que ocasiona un desvanecimiento precedido de debilidad, náuseas y mareos, de aparición repentina y corta duración.

La piel toma un aspecto pálido, húmedo y frío. Se acompaña de disminución de la presión arterial y aumento de la frecuencia de pulso. La temperatura corporal suele ser normal o ligeramente fría.

Su tratamiento consiste en apartar al accidentado de la acción del calor, trasladándole a un sitio fresco en posición de seguridad; elevando las piernas si está inconsciente y aflojando las prendas que puedan comprimirle.

Al recuperar la consciencia, rehidratamos con el agua y las sales perdidas.

Lesión por el calor. Se produce cuando se realiza ejercicio intenso a temperatura y humedad elevadas.

Se manifiesta por sudoración abundante, aumento de la temperatura corporal, dolor de cabeza, escalofríos ("piel de gallina"), aumento de frecuencia cardiorrespiratoria, descenso de la tensión arterial, náuseas y vómitos, calambres e incluso pérdida de consciencia.

Hay que poner al accidentado bajo paños húmedos y fríos para disminuir la temperatura corporal.

Para mejorar el flujo sanguíneo, se pueden masajear las extremidades y debemos reponer las pérdidas de agua y sales sólo cuando el individuo se encuentre completamente consciente.

No demoraremos el traslado para su hospitalización en una unidad adecuada.

Este cuadro se puede prevenir, si tenemos en cuenta las siguientes normas:

1. No practicar ejercicios intensos en lugares muy calurosos.
2. Buena y frecuente hidratación.
3. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

Golpe de calor. Es el cuadro más grave. Puede aparecer por progresión de los cuadros anteriores o no tener relación y estar favorecido por factores como la edad (ancianos y niños) medicamentos y falta de entretenimiento para ejercicios en ambientes desfavorables.

Como síntomas característicos nos podemos encontrar con una pérdida de consciencia o también aparecer náuseas, mareos confusión mental y ausencia de sudoración.

Encontramos a la persona con piel caliente y seca con aumento de la frecuencia de las respiraciones, pulso y tensión arterial. Puede haber fiebre de hasta 40 ° C.

Si nos encontramos ante esta situación, debemos obrar de la siguiente manera:

Colocar al accidentado en un ambiente fresco, con circulación corriente de aire y sin ropa.

Como en los casos anteriores es importante el enfriar al sujeto, para lo cual procederemos a cubrirlo con toallas o paños húmedos y frescos y si es posible disponer de un ventilador, podemos ayudarnos de él.

Un estado inicial de golpe de calor es la insolación, en la que aparecen dolores de cabeza, vértigos y mareos tras una larga exposición al sol en personas poco habituadas. Podemos distinguirla del golpe de calor por la ausencia de fiebre y pérdida de conocimiento.

En este caso, el tratamiento consiste en reposar en zona fresca y bien ventilada y aplicación de bolsas de hielo en la cabeza y paños húmedos por todo el cuerpo.

Cuando preveamos que vamos a permanecer expuestos al sol durante un prolongado espacio de tiempo son útiles las siguientes recomendaciones:

- Ropa ligera.
- Beber periódicamente poca cantidad y a menudo líquidos que contengan sal y azúcares.
- Proteger la cabeza o incluso mojarla.
- Dosificar el esfuerzo.
- Descansar a intervalos.
- Nunca ir solo, especialmente por parajes solitarios.

EFFECTOS DEL FRÍO

Las lesiones producidas por el frío están aumentando su frecuencia en los últimos tiempos, dado el auge del montañismo y los deportes de invierno.

La exposición de nuestro organismo a las bajas temperaturas conlleva la producción de lesiones locales (congelaciones) y generalizadas (hipotermia).

Factores determinantes de la Gravedad:

-Ambientales:

-Temperatura. Más gravedad a menos temperatura.

-Tiempo de exposición. Es igual al producto de la intensidad por tiempo: así, el permanecer durante 20 minutos al 1 ° C es igual a permanecer 1 minuto a -20 ° C.

-Velocidad de enfrentamiento.

-Humedad. Facilita la pérdida del calor corporal por radiación, así con humedad, incluso a temperaturas por encima de 0 ° C pueden aparecer lesiones (pie de trinchera).

-Viento. Aumenta las pérdidas de calor por convección; por ejemplo, un viento de 74 km/h a 4 ° C equivale a un viento de 3 km/h, a -40 ° C.

-Altura. La temperatura disminuye 0,5 C por cada 100 metros de altura.

-Características del sujeto:

-Edad. Más peligro en niños y ancianos por tener peor el sistema de regulación térmica.

-Raza.

-Biotipo. Las personas obesas por lo general se defienden mejor de las bajas temperaturas.

-Preparación psíquica.

-Enfermedades. La desnutrición, enfermedades de los músculos y de las arterias.

-Inmovilización. Más frecuentes en heridos, soldados en las trincheras, etc.

-Indumentaria adecuada. Proteger las zonas distales de nuestro organismo, manos, pies, nariz y orejas.

-Ingesta de alcohol y drogas. Es falso que el alcohol proteja del frío, ya que lo que provoca es una vasodilatación periférica que conlleva la pérdida de calor.

-Congelaciones. Son aquellas lesiones producidas por enfriamiento progresivo que afectan a partes localizadas del organismo (pies, manos, orejas,...) Según el aspecto de la lesión, se clasifican en:

Primer grado. Cursan con enrojecimiento de la piel con inflamación (sabañón). Es una lesión reversible.

Segundo grado. Enrojecimiento de la piel con formación de ampollas. Es reversible.

Tercer grado. Aspecto de escara negra con tejidos muertos y vesículas alrededor. Estas lesiones pueden ser todavía reversible.

Cuarto grado. Gran destrucción de tejidos que pueden llegar incluso al músculo y hueso. Evoluciona indefectiblemente hacia la gangrena y son lesiones irreversibles.

-Tratamiento

Básicamente consiste en recalentar las partes afectadas con agua a temperatura templada (37°C), pero no caliente, hasta que la piel recobre su coloración y aparezca sensación de hormigueo. Es muy útil "remover" el agua en que se introduce la zona afectada.

HIPOTERMIA

Enfriamiento generalizado del cuerpo en el que la temperatura interna desciende por debajo de los 34°C, apareciendo:

- Temblores
- Enrojecimiento.
- Somnolencia y debilidad muscular.
- Pérdida de conocimiento y muerte.

Tratamiento

Debemos trasladar al paciente a una habitación caliente y secarlo si está húmedo.

Baño caliente a 37°C y traslado urgente a un centro asistencial.

GOLPE DE CALOR-PREVENCIÓN

Hay formas de prevenir el golpe de calor, que puede ocurrir cuando el cuerpo soporta altas temperaturas:

-EVITAR TAREAS PESADAS.

-PROTEGER LA CABEZA.

-CONSUMIR ALIMENTOS FRESCOS.

-EVITAR EL ALCOHOL.

-COMER FRUTAS RICAS EN POTASIO, BANANA Y POMELO.

Si se sienten síntomas de mareo y dolor de cabeza, conviene:

-UBICARSE EN UN LUGAR FRESCO Y VENTILADO.

-CONSUMIR CALDOS Y ALIMENTOS SALADOS.

-TOMAR ABUNDANTE LIQUIDOS (AGUA Y JUGOS).

**-APLICAR PAÑOS FRIOS EN LA CABEZA
DUCHARSE A UNA TEMPERATURA DE 20 GRADOS.**

-LLAMAR AL MEDICO.



ATIHST

CONSULTORA

**ASESORAMIENTO TECNICO INTEGRAL EN
HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO**



**3644-414418
3644-621547**



WWW.ATIHST.COM.AR



atihst@arnet.com.ar