

PRIMERA ACTIIVIDAD DE EDUCACION FISICA 2023
6to AÑO B Cs Nat y 6To AÑO B ECON Y ADM E.E.S NRO

Apellido y nombres:

GOLPE DE CALOR

El verano suele ser esperado por todos por las vacaciones, las salidas al aire libre, los baños, etc., pero **los días de alta temperatura y humedad** (ola de calor) como estamos teniendo en la actualidad, **pueden transformarse en un gran riesgo para la salud**, por lo que debemos estar informados y atentos para evitar que esto nos afecte.

Por lo tanto, prestar una especial atención a qué es el golpe de calor y a sus síntomas para reconocerlo, es de suma importancia.

QUÉ ES EL GOLPE DE CALOR?

El golpe de calor es el incremento de la temperatura corporal como consecuencia de una **exposición prolongada al sol**, a altas temperaturas o a la realización de **un esfuerzo físico intenso en ambientes calurosos**, muy húmedos o con poca ventilación.

Ante estas situaciones, el cuerpo sufre **importantes pérdidas de agua** y tiene **dificultades para regular su temperatura** por los mecanismos habituales como la sudoración, produciéndose, como consecuencia, un aumento de la temperatura corporal. Cuando el cuerpo alcanza una temperatura de más de 40 °C (durante periodos de 10 ó 15 minutos), estos **mecanismos reguladores del calor, quedan superados y entran en shock**, produciéndose entonces, el temido golpe de calor.

El **Golpe de Calor** puede presentarse en el momento, o después de varios días de la exposición a altas temperaturas.

- 1) POR QUÉ SE PRODUCE EL GOLPE DE CALOR?
- 2) CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR?
- 3) CÓMO PREVENIR UN GOLPE DE CALOR?
- 4) CÓMO ACTUAR CUANDO YA SE HA PRODUCIDO UN GOLPE DE CALOR?