

¡Cuidado con el golpe de calor!



El golpe de calor/Necchushou se produce no sólo cuando la temperatura es alta, sino también como resultado de factores como la condición física individual y la adaptación al calor. Obtenga más información sobre los golpes de calor y manténgase sano durante la estación en la que es más probable que se produzcan.

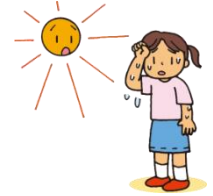
¡Tener cuidado con estos días!

- Días de calor repentino
- Con altas temperaturas
- Con alta humedad
- Con poco viento



Estas personas deben tener cuidado! !

- No estan acostumbradas al calor
- Sin buena condición física
- Que no duermen bien
- Que no desayunan



Otros

- Al correr, o correr de prisa repetidamente.



Prevención para el golpe de calor

1. Evita jugar y hacer ejercicio al sol durante mucho tiempo.
2. Lleva sombrero y ropa ligera cuando estés al aire libre.
3. Utiliza sombrillas al caminar cuando haga calor y al ir y volver del colegio.
4. Bebe líquidos (bebidas deportivas, bebidas de rehidratación oral, etc.) y haz pausas frecuentes cuando haga ejercicio o trabaje, ya sea en interiores o al aire libre.
5. Si notas que tu estado físico es diferente del habitual, deja de Hacer ejercicio y no te excedas.
6. Lleva un ritmo de vida ordenado.
7. Aclimatarse al calor.



Si presentas alguno de estos síntomas, ten la sospecha que has sufrido un golpe de calor, informa a tu profesor o a un adulto y toma las medidas oportunas.

【Leve (Grado I)】

- Vértigo o mareo al ponerse de pie
- Adormecimiento de las extremidades
- Dolor muscular o calambre
- Mal humor

* Calambre en las piernas

【Moderado (Grado II)】

- Dolor de cabeza (sensación de martilleo en la cabeza)
- Náuseas y vómitos
- Sensación de cansancio, falta de energía
- Sentirse diferente de lo habitual

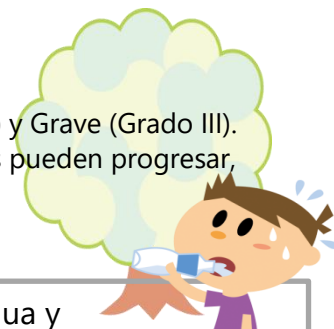
【Grave (Grado III)】

- Respuesta equivocada cuando le llaman-
- Incapacidad para caminar o correr en línea recta
- Tambaleo y convulsiones en todo el cuerpo.
- Pérdida del conocimiento



Clasificación del golpe de calor

Leve (Grado I), Moderado (Grado II) y Grave (Grado III). Incluso en casos leves, los síntomas pueden progresar, por lo que hay que tener cuidado.



Ve a un lugar fresco y bebe mucha agua y sal. Nunca vayas solo y hazte acompañar siempre por alguien.

Además del tratamiento para enfermedades leves, afloje (o quite) la ropa. Refrescar los lados del cuello, debajo de las axilas y los muslos.

Si la persona es incapaz de beber agua por sí misma, o si los síntomas no mejoran con reposo y relajación, busque atención médica.



Solicite una ambulancia (llame al 119) y lleve a la persona a una institución médica. Atienda las lesiones leves y moderadas hasta que llegue la ambulancia.

*** Cuando sudas, tu cuerpo libera sal junto con agua. También es importante tomar sal.**

*** La bebida de rehidratación oral puede prepararse en casa. Añada 3gr de sal y 40gr de azúcar a 1 litro de agua. Añada zumo de limón u otros saborizantes.**

<Referencia> Ministerio del Ambiente 「Manual de Salud Ambiental para el Golpe de calor 2022」 publicado por el Centro de Promoción del Deporte de Japón. Consejo de Educación de Yokkaichi 「Manual para la prevención del golpe de calor en las escuelas」