



# 5-minutos

charla sobre seguridad

## Seis medidas para tomar durante una emergencia médica

1. Reconozca la emergencia.
2. Verifique cuestiones de seguridad en la escena.
3. Revise a la persona. Si no responde, pase al punto n.º 4.
4. Llame al 911 cuando corresponda.
5. Obtenga consentimiento y atienda a la persona hasta que llegue la ayuda.
6. Haga que la persona reciba atención médica cuando sea necesario.

## Agotamiento por calor

El golpe de calor suele ocurrir después de un **agotamiento por calor** como un proceso continuo. En el agotamiento por calor, la víctima continúa sudando. Cuando la sudoración se detiene, suele producirse un golpe de calor, que es una emergencia que puede causar la muerte.

Se produce una deshidratación excesiva cuando el cuerpo pierde más fluidos de los que incorpora debido a una sudoración excesiva. Una actividad física vigorosa puede llevar a la deshidratación, en especial en un clima caluroso y húmedo. Por lo tanto, una deshidratación de esfuerzo puede contribuir a un agotamiento por calor o golpe de calor.

### SEÑALES Y SÍNTOMAS

- Mucha sudoración, sed, fatiga y calambres por calor.
- Más tarde, cefalea, mareos, náuseas o vómitos.
- Puede evolucionar en un golpe de calor.

### MEDIDAS A TOMAR

1. Traslade a la víctima lejos del calor para que se recueste en un lugar fresco, y afloje o quítele la ropa.
2. Refresque a la víctima con un rociador de agua fresca o paños húmedos sobre la frente y el cuerpo.
3. Dele a la víctima una bebida con carbohidratos-electrolitos, como una bebida deportiva, para promover la rehidratación (otras bebidas, como la leche al 2 % y el agua de coco también son efectivas). Si no dispone de una bebida con carbohidratos-electrolitos, dele agua a la víctima.



Visite [nsc.org/members](https://www.nsc.org/members)  
para obtener más  
consejos de seguridad