



Golpes de Calor y Radiación UV

El sol no solo nos brinda luz, cuídate y cuida a los tuyos de sus efectos negativos.



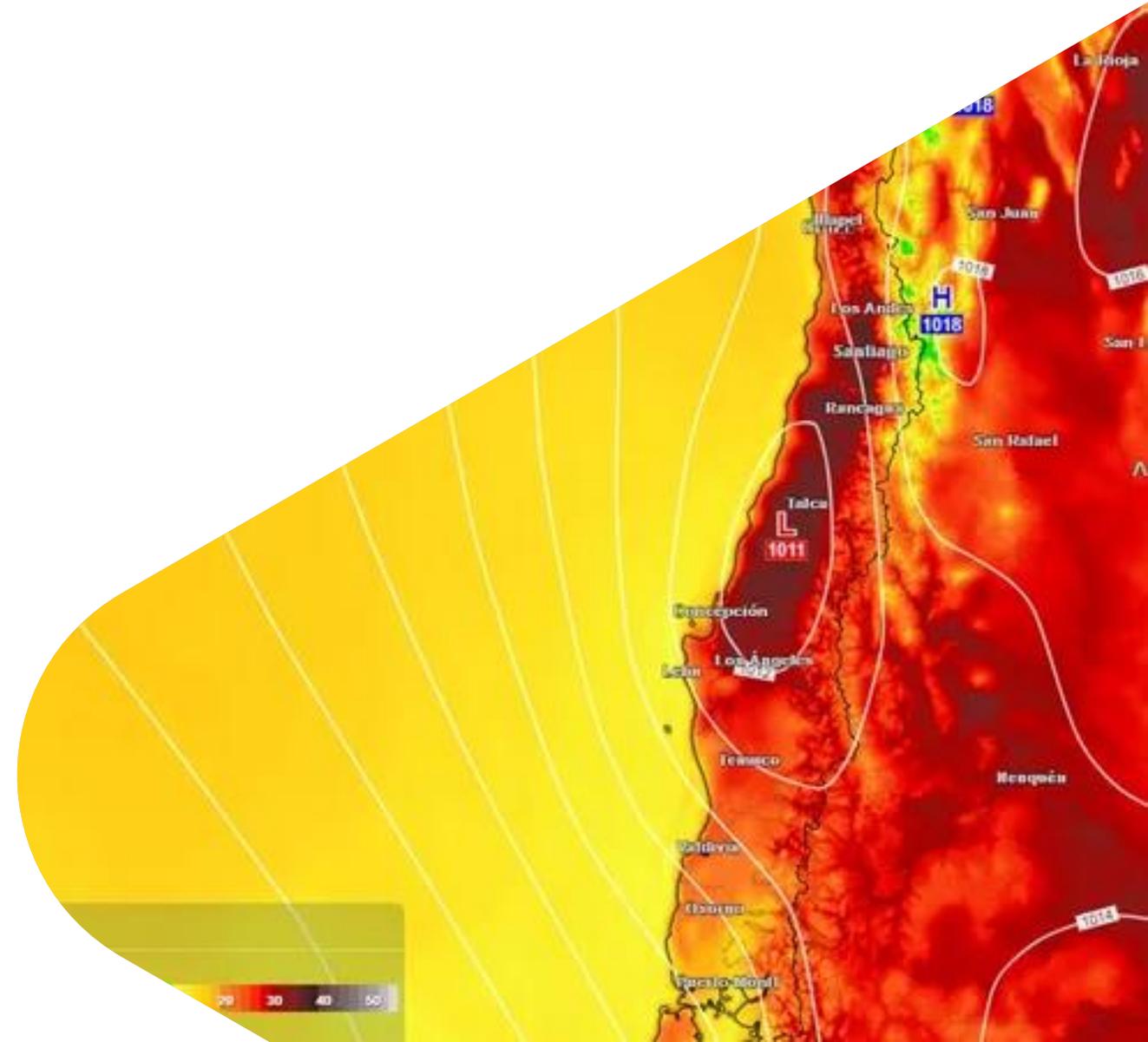
El calor extremo mata

Y en emergencia climática mundial aún más.

Las cifras de fallecimientos de seres humanos por las altas temperaturas van al alza, una realidad donde Chile, no queda al margen, siendo uno de los más afectados, según el estudio realizado por The Lancet Countdown on Health and Climate Change.

El organismo estudia el impacto de la emergencia climática en la salud de las personas. En este sentido, analizó las cifras de **muerres por calor extremo en el país**, entre **personas mayores de 65 años**, durante dos periodos recientes. Lamentablemente, **Chile ostenta el tercer puesto en Sudamérica con el mayor incremento relativo de muertes asociadas a las temperaturas máximas extremas**.

Así, **nuestro país presenta un incremento de 225% en el número de fallecimientos**, mayores de 65 años, debido al calor extremo si se compara el lapso 2000-2004 con 2017-2021.



Signos de enfermedad por calor

¿Qué hacer si tienes síntomas?

- Muévete a un lugar fresco.
- Afloja tu ropa.
- Ponte paños húmedos y fríos sobre el cuerpo o toma un baño frío.
- Bebe agua.
- Obtén ayuda médica de inmediato si tienes alguno de estos síntomas:
 - Vómitos
 - Desorientación, respiración alterada y pulso rápido en aumento y con una duración mayor a una hora.

achs seguro laboral

cuando **calienta el sol** aquí en la pega

OLAS DE CALOR

FICHA PRIMEROS AUXILIOS

Los síntomas comunes de un golpe de calor incluyen:

- Desorientación**
Cambios en el estado mental, angustia, irritabilidad y/o delirio
- Respiración alterada**
La persona puede experimentar aumento de la frecuencia respiratoria o dificultad para respirar
- Pulso rápido**
Aumenta la frecuencia cardíaca, presentando taquicardia

Mareos o vértigo
Sensación de desequilibrio y desorientación

Temperatura corporal elevada
Podría llegar a más de 40.5°C

Náuseas y vómitos
Malestar gastrointestinal

Dolor de cabeza
Los dolores de cabeza intensos son comunes en un golpe de calor

En casos graves o críticos:

- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento
- Piel caliente y seca

Cómo ayudar a una persona afectada por un golpe de calor

- Refresca a la persona**
Ponla a la sombra en posición sentada de ser posible, aliviana su vestimenta y rocía con agua o bolsas de agua con hielo, principalmente en cuello, ingles y axilas
- Intenta que tome agua**
En pequeños sorbos, si es posible
- Llévala a un centro asistencial**
Lo antes posible

Es fundamental estar atentos ante cualquier signo de golpe de calor y buscar atención médica de inmediato

¿Qué hacer si ves a una persona afectada?

- Llama al 131 (SAMU) de inmediato: El golpe de calor es una emergencia médica.
- Mueve a la persona a un lugar más fresco.
- Ayuda a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o un baño frío.
- Si puede, dé de beber a la persona en pequeños sorbos.

Otro peligro: La Radiación Ultravioleta

¿Cuáles son los riesgos por exposición a radiación UV?

El daño agudo y crónico que provoca la radiación ultravioleta sobre la piel, ojos y el sistema inmunológico de las personas, está directamente relacionado con la intensidad de la radiación, el tiempo de exposición y las características de la piel de cada uno.

Las enfermedades propias que genera la radiación UV solar van desde quemaduras solares, queratitis actínica y alteraciones de la respuesta inmune, hasta fotoenvejecimiento, cataratas y cáncer de piel.

El área de HSEQ y Marketing tienen un pequeño REGALO para quienes nos responda el siguiente cuestionario sobre la temática del primer Momento Seguro del 2024.

¡Contesta y canjéalo!



**Es por esto que como área de HSEQ te recomendamos hacer el curso de ACHS "Medidas preventivas frente a radiación UV", disponible en la plataforma de capacitación de ACHS virtual.*

