



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 001
ENERO – 18 DE
2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

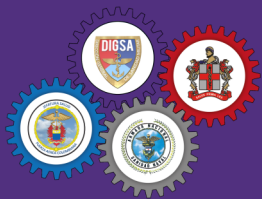
CR. ALEX VICTORIA
BARRERA
Subdirección de Salud

MY. ERIK ABSDRUVAL
BARRERA ALVARADO
Coordinación Grupo
Salud Operacional.

PS. MARLEN MORENO
Grupo Salud
Operacional.

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas



SANIDAD MILITAR INFORMA SOBRE EL GOLPE DE CALOR

EL NUEVO "ENEMIGO", NO SE VE PERO SE SIENTE

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

La **Dirección General de Sanidad Militar** desde la Subdirección de Salud-Grupo Salud Operacional, brinda las siguientes recomendaciones al personal militar en las Unidades Militares, áreas de operaciones y áreas de entrenamiento, en escenarios donde estén expuestos a situaciones de altas temperaturas, con el fin de tomar **medidas preventivas** para proteger la salud.

¿QUÉ ES GOLPE DE CALOR?

De acuerdo a la Cruz Roja, el golpe de calor es un estado en el cual el cuerpo alcanza una temperatura de más de 40 grados centígrados, causando una disfunción importante en el sistema nervioso central y un fallo en el mecanismo normal de la regulación térmica, acelerando el aumento de la temperatura corporal.



¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Se produce por un incremento de la temperatura corporal, que puede ser debido a una exposición prolongada al sol o a la realización de un esfuerzo físico en un ambiente caluroso o con poca ventilación.



Fuente: Organización Mundial de la Salud

Los militares que por sus diferentes actividades las cuales se realizan al aire libre, están expuestos a temperaturas elevadas en especial en algunos meses del año y en zonas que por su ubicación geográfica son de mayor exposición a temperaturas elevadas.

Para reducir la temperatura corporal, hay que quitarse algo de ropa, darse aire (abanico o ventilador) y utilizar compresas de agua fría en la frente, la nuca, el cuello y otras partes del cuerpo.

Primer Nivel:

- 🤦‍♂️ Piel roja, caliente y seca.
- 🤦‍♂️ Sed intensa y sequedad en la boca.
- 🤦‍♂️ Sudoración excesiva.
- 🤦‍♂️ Sensación de calor sofocante.



Segundo Nivel:

- 🤦‍♂️ Debilidad muscular y calambres.
- 🤦‍♂️ Dolor de cabeza.
- 🤦‍♂️ Pulso fuerte y acelerado.
- 🤦‍♂️ Dolores de estómago.
- 🤦‍♂️ Falta de apetito.



Tercer nivel:

- 🤦‍♂️ Agotamiento.
- 🤦‍♂️ Náuseas o vómitos.
- 🤦‍♂️ Estado de confusión y desorientación.
- 🤦‍♂️ Pérdida de conciencia o delirio.
- 🤦‍♂️ Desmayo o estado de coma.



Si aparece alguno de estos síntomas, busque bajar la temperatura ubicándose en un lugar fresco y sombreado, cubra el cuerpo con toallas humedecidas o con agua, esto ayudará a bajar la temperatura corporal.

Fuente: Cruz Roja Colombiana



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1021
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



¿COMÓ PREVENIR UN GOLPE DE CALOR?

SABER Y PREVENIR... Antes de realizar un esfuerzo físico en un ambiente caluroso debe recordar:



Evitar o reducir la actividad física o ejercicio, durante las horas más calurosas del día (09:00 am a 17:00 pm), esto con el fin de disminuir los riesgos en salud derivados de los cambios climáticos.



Disponer de fuentes de agua potable cercanas donde se desarrollen las actividades.



Hacer uso de ropa amplia y ligera que sean permeables al aire y al vapor, ésto facilita la disipación del calor.



Cuidar las zonas del cuerpo como labios, nariz, orejas, cuello y las manos, las cuales deben estar cubiertas y protegidas de forma adecuada.



Evitar consumir bebidas con cafeína, ya que deshidratan el cuerpo y aumentan el riesgo de sufrir enfermedades debidas al calor.



Proteger la cabeza con casco, gorras o sombreros institucionales, en función de las tareas a realizar.



Hacer uso de cremas de alta protección solar.



Consumir agua fresca continuamente, solamente si la persona se encuentra consciente.



Aumentar paulatinamente la duración de la exposición para lograr la aclimatación a las altas temperaturas.

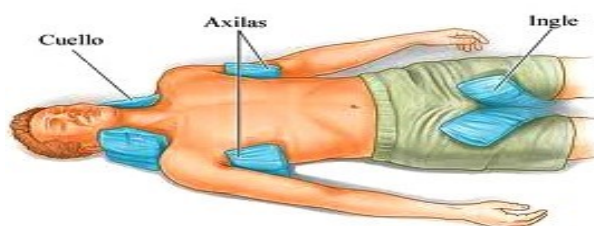
Fuente: Cruz Roja Colombiana



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1021
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



MEDIDAS DE PRIMEROS AUXILIOS ANTE UN GOLPE DE CALOR DE ACUERDO A LA CRUZ ROJA COLOMBIANA:



Coloque a la persona en un lugar fresco y aireado. Se debe reducir la temperatura corporal disminuyendo la exposición al calor, facilitando la disipación de calor desde la piel. Se deben quitar las prendas innecesarias y airear a la persona.



Refrescar la piel, es conveniente la aplicación de compresas de agua fría en la cabeza y empapar con agua fresca el resto del cuerpo. El enfriamiento del rostro y la cabeza puede ayudar a reducir la temperatura del cerebro. Es conveniente airear a la persona para refrescar la piel.



En caso de presentarse convulsiones, no controlarlas, estos son movimientos musculares que se producen de manera incontrolada debido a un fallo en el sistema nervioso central. Si se intentan controlar estos movimientos, se podrían producir lesiones musculares o articulares importantes. Garantice la permeabilidad de la vía respiratoria, siguiendo las instrucciones de atención en primeros auxilios.



Es conveniente colocar algún objeto blando (ropa, almohada, cojín, entre otros.) debajo de la cabeza de la persona que se encuentra con el golpe de calor, esto evitará que se golpee contra el suelo y se presente otra lesión.



Tráslase inmediatamente con la persona afectada al **Establecimiento de Sanidad Militar** o al Hospital más cercano.

