



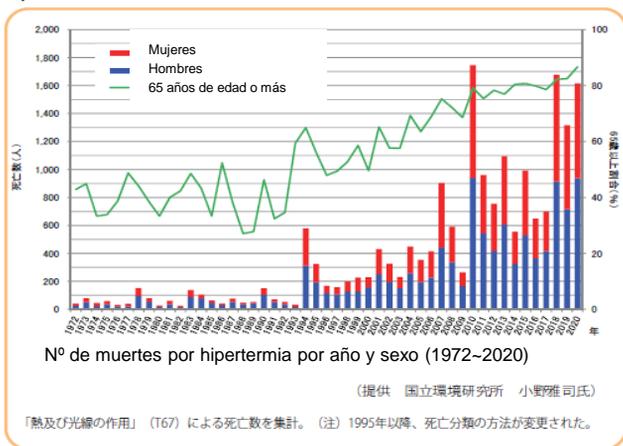
Prevengamos el Necchuushou



Nuestro cuerpo controla la temperatura a través del sudor y el volumen de sangre. Sin embargo, si permanecemos en un ambiente caluroso y húmedo durante mucho tiempo, el equilibrio de líquidos y sales minerales de nuestro cuerpo puede verse afectado, la regulación de la temperatura comienza a no funcionar correctamente y provoca la acumulación de calor en el cuerpo. Esta condición es llamada como **「Necchuushou - Hipertermia」**.

Las muertes por Necchuushou están aumentando?

El número de muertes por Necchuushou ha aumentado cada año. Y también la proporción de personas de 65 años o más entre estos.



3 elementos que causan Necchuushou

Ambiente

Alta temperatura, alta humedad, viento ligero, etc.

Cuerpo

Personas no acostumbradas al calor como bebés, personas mayores, personas que no se encuentran en buenas condiciones físicas etc.

Actividades

Ejercicios intensos, actividad física inusual, trabajo al aire libre durante largos periodos, incapacidad para hidratarse, etc.

Síntomas y grados de peligro del Necchuushou

Leve	<ul style="list-style-type: none"> • Malestar; • Vértigo, mareos; • Entumecimiento en manos, pies; • Calambres musculares; etc.
Moderado	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza palpitante; • Náusea · vómito; • Letargo, fatiga; • Reacción extraña; etc.
Grave	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de consciencia; • Convulsión; • No consigue movimentar las manos, pies; • Temperatura corporal alta; etc.

Cómo actuar en caso de Necchuushou

<ul style="list-style-type: none"> • Trasladar para un lugar fresco y aflojar las ropas; • Reponer líquidos y sales minerales; • Enfriar el cuerpo;
<ul style="list-style-type: none"> • Reponer líquidos, aflojar la ropa, refrescar el cuerpo; • Si no hay mejoría, consulte a una una institución médica;
<ul style="list-style-type: none"> • Llame una ambulancia inmediatamente y transportar al hospital;

4 ideas para proteger el cuerpo

de la **Hipertermia**

1 En ambiente interno

- Temperatura de 28°C, y humedad no debe traspasar el 70%;
- Bloquear la luz solar;
- Ventilar bien;
- Mayor cuidado en ambientes cerrados;

2 Al salir

- Usar sombras o sombrero, procurar caminar en la sombra;
- Verificar el índice de calor y evitar salir en los días muy calurosos;
- Hacer pausas regulares;
- Llevar siempre una bebida;



3 En las ropas

- Elejir ropas bien ventiladas, de tejidos capaces de absorber la transpiración y secarse rápidamente;
- Vestir ropas sueltas;
- Al permanecer bajo el sol fuerte, evite usar ropa que absorba y retenga el calor;

4 En la vida cotidiana

- Procurar hacer que el cuerpo sea más resistente al calor;
- Reponer líquidos y sales minerales;
- Utilice artículos para refrescar el cuerpo;
- Prepare un ambiente cómodo para dormir;



El índice de calor es una referencia para la prevención del Necchuushou. Verifiquemos el índice de calor de Nagahama.



 Mantengase atento al Nenchuushou, principalmente cuando el [Necchuushou Keikai Alert - Alerta de hipertermia] está vigente.

 Prevenamos el Necchuushou juntos!

- Llamemos la atención mutuamente.
- Solicitamos que presten mayor atención, conversen con personas más propensas a hipertermia como niños, personas mayores etc.



Por ejemplo ...

- Está bien de salud?
- Se está hidratando?
- Está usando aire acondicionado?
- Cúidense porque hoy hace mucho calor.

etc.

Kankyoushou –Ministerio del Medio Ambiente
Página WEB de informaciones sobre la prevención de Necchuushou (en japonés)



Página WEB de lamunicipalidad de Nagahama sobre el Necchuushou (en japonés)

