

GOLPE DE CALOR

¿Qué es?

Es el aumento de la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol (insolación clásica) o por hacer ejercicios en ambientes calurosos o con poca ventilación) al punto que el cuerpo pierde agua y sales esenciales para su buen funcionamiento.

En estas situaciones el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura por los mecanismos habituales como la sudoración por lo que se produce un aumento de la temperatura corporal. El golpe de calor puede presentarse en el momento o después de varios días de alta temperatura.

¿Cuáles son los síntomas?

- sed intensa y sequedad en la boca
- temperatura mayor a 39º C (medida en la axila)
- sudoración excesiva
- sensación de calor sofocante
- piel seca
- agotamiento, cansancio o debilidad
- mareos o desmayo
- vértigo
- calambres musculares
- agitación
- dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos
- dolores de cabeza (sensación de latido u opresión)
- estado de confusión, desorientación, delirio o incluso coma o convulsiones

¿Cómo prevenirlo?

- Evitar bebidas con cafeína o con azúcar en exceso
- Evitar bebidas muy frías o muy calientes
- Evitar comidas pesadas
- Evitar la exposición al sol especialmente en el horario del mediodía o bien, protegerse de sus efectos si no se puede evitar la exposición: con el uso de ropa adecuada (sombreros, ropa de manga larga, de colores claros) y protectores solares adecuados.
- Mantenerlos en lugares bien ventilados o bien con aire acondicionado (ya sea en casa o lugares públicos) cuando la temperatura ambiente es muy elevada.
- Evitar bebidas con alcohol ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido.
- Evitar la actividad física intensa.

¿Cómo debemos actuar si ocurre?

Es importante actuar rápidamente. En primer lugar se debe intentar bajar la temperatura del cuerpo de la persona afectada, con hielo o con un baño en agua helada.

Además es importante:

- ofrecer agua fresca (o incluso agua con una cucharadita de sal)
- trasladar a la persona a un lugar fresco y ventilado
- no administrar medicamentos antifebriles
- no friccionar la piel con alcohol

El golpe de calor puede ser muy grave, en especial para los bebés y niños pequeños. Por eso, ante los primeros síntomas no demore en consultar al médico o acercarse al centro de salud.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación.