

Golpe de Calor

Comienza el verano y con él, las altas temperaturas. Seguidamente, le acercamos algunas cuestiones a tener en cuenta para prevenir el 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?

Es importante estar alerta ante los siguientes 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

En los bebés además se puede evidenciar:

- la piel muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.
- Irritabilidad (llanto inconsolable en los más pequeños).

¿Quiénes son los más vulnerables?

Cualquier persona puede ser víctima de un golpe de calor. Sin embargo se debe tener especial cuidado con los siguientes grupos ya que tienen mayor riesgo de padecerlo:

- bebés y niños especialmente menores de 1 año (ya que su cuerpo tiene menor capacidad para regular su temperatura)
- bebés que padecen de fiebre por otras causas, o diarrea
- personas con enfermedades crónicas (afecciones cardíacas, renales o neurológicas)
- niños obesos o desnutridos
- personas que tienen la piel muy quemada por el sol
- jóvenes que abusan de bebidas con alcohol y de drogas
- personas mayores

¿Cómo prevenirlo?

Para evitar un golpe de calor en zonas y/o épocas de altas temperaturas, es importante:

- Evitar bebidas con cafeína o con azúcar en exceso
- Evitar bebidas muy frías o muy calientes
- Evitar comidas pesadas

Con los más chicos:

- No esperar que pidan agua. Ofrecer continuamente líquidos, especialmente jugos naturales. En el caso de lactantes ofrecer el pecho de manera más frecuente.
- Vestirlos con ropa holgada, liviana, de algodón y colores claros o incluso desvestirlos.
- Bañarlos y mojarles el cuerpo con frecuencia.
- Proponer juegos tranquilos evitando que se agiten.
- Evitar que se expongan al sol especialmente en el horario del mediodía o bien, protegerlos de sus efectos si no se puede evitar la exposición: con el uso de ropa adecuada (sombreros, ropa de manga larga) 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.
- Nunca permanezca con ellos dentro de un vehículo estacionado y cerrado.

Para todos:

- Evitar bebidas con alcohol ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido. No es conveniente tomar cerveza ante la sed y el calor.
- 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. www.msal.gov.ar