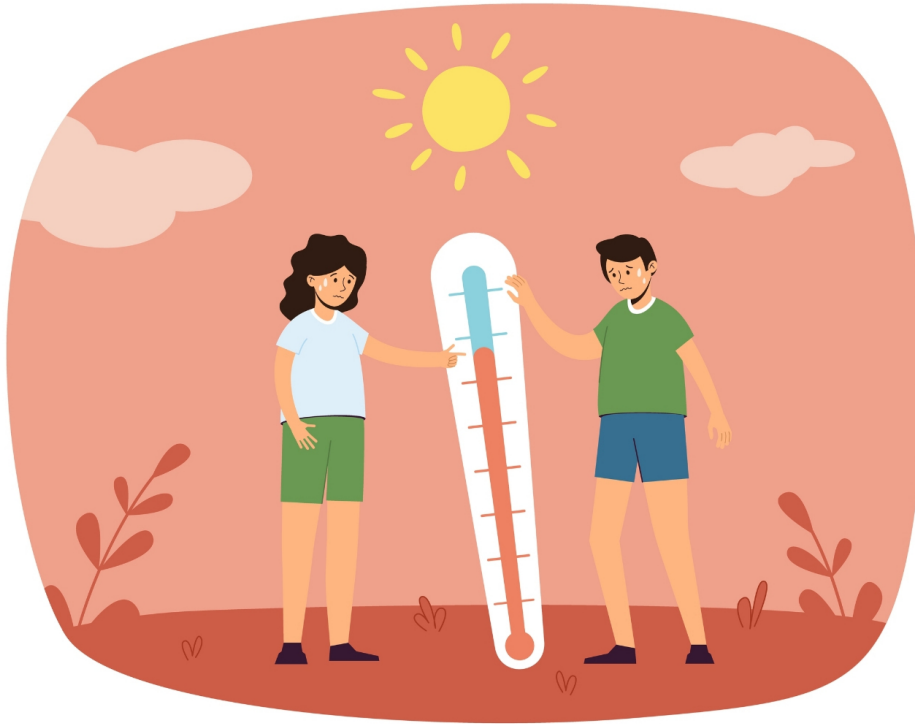


Golpe de calor: cómo reconocerlo y actuar a tiempo



Las **olas de calor** que se presentan en **distintas regiones en el mundo** plantean retos para el bienestar, como el tener cuidado de no sufrir un **golpe de calor**.

Ante esta situación, **doctores de TecSalud** recalcan que es **fundamental tomar medidas** para protegerse y tener un especial cuidado con **adultos mayores, niños, e incluso, nuestras mascotas**.

*“Las **altas temperaturas** como las que estamos experimentando pueden causar **diversos problemas de salud**, desde **molestias leves** hasta **afecciones potencialmente mortales**”,* resalta el **doctor Mauricio Gleenie**, especialista en **medicina interna**.

*“Cuidarse durante una **ola de calor** no es solo una **cuestión de comodidad**, es un paso crucial para **proteger nuestra salud y bienestar**”,* añade.

Además del Dr. Gleenie, el Dr. Francisco García, el Dr. Francisco Marentes y la Dra. Rocío Robles explican a **CONECTA**:

[- Golpe de calor: qué es y sus síntomas](#)

[- Qué hacer ante un golpe de calor](#)

[- Recomendaciones para evitar un golpe de calor](#)

[- Cuida también a tus mascotas de las altas temperaturas](#)



/> width="900" loading="lazy">

Golpe de calor: qué es y sus síntomas

Expertos como el **Dr. Francisco García**, especialista en Medicina del Deporte, indican que el **golpe de calor** surge como resultado de una [exposición prolongada a altas temperaturas](#).

Esto ocasiona un aumento significativo en la **temperatura corporal** y, específicamente, se llega a clasificar como **golpe de calor** cuando la **temperatura del cuerpo alcanza o supera los 40° C**.

Cuando se presenta un golpe de calor, los mecanismos termorreguladores del cuerpo ya no funcionan correctamente, impidiendo restablecer la temperatura normal.

Podemos reconocer **un golpe de calor** a través de los siguientes síntomas:

- Temperatura corporal elevada

Una temperatura corporal central de 40° C o superior, medida con un termómetro rectal, es el signo principal del golpe de calor.

- Alteración del estado mental o del comportamiento

El golpe de calor puede provocar confusión, agitación, problemas de dicción, irritabilidad, delirio, convulsiones y coma.

- Alteración en la sudoración

La piel se sentirá caliente y seca al tacto.

Sin embargo, en el golpe de calor producido por el ejercicio extenuante, la piel puede sentirse seca o ligeramente húmeda.

- Náuseas y vómitos

Puedes sentir el **estómago revuelto** o vomitar.

- Piel enrojecida

La piel puede enrojecerse a medida que aumenta la temperatura corporal.

- Respiración acelerada

La respiración puede volverse rápida y poco profunda.

- Frecuencia cardiaca acelerada

El pulso puede aumentar considerablemente debido a que el estrés por calor impone una enorme carga en el corazón para ayudar a enfriar el cuerpo.

- Dolor de cabeza

Pueden llegar a sentirse pulsaciones en la cabeza.

- Orina color “miel” o “anaranjado quemado”

Es señal de deshidratación, necesitas tomar mucha agua y electrolitos.



/> width="900" loading="lazy"> Qué hacer en caso de un golpe de calor

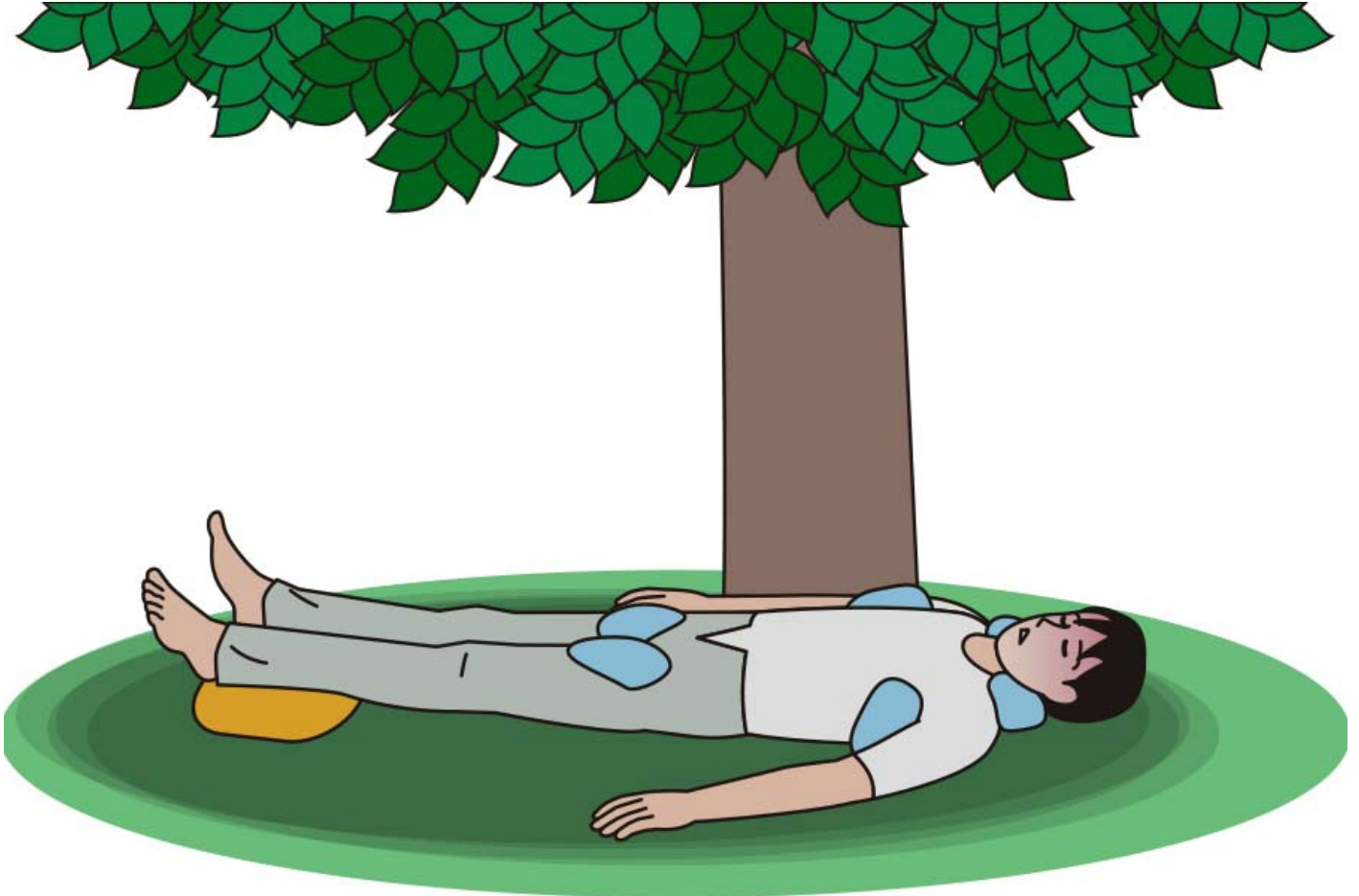
Si tú o alguien a tu alrededor está sufriendo un **golpe de calor**, es crucial actuar de manera **rápida y eficiente** para **prevenir complicaciones graves y proteger la salud** de la persona afectada.

*“El **golpe de calor** requiere **tratamiento de urgencia**, si no se trata a tiempo puede **dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos**”,* advierte el **Dr. Francisco Marentes**, director de Emergencias de TecSalud.

En cuanto se sospeche de un **golpe de calor**, es importante **tomar medidas inmediatas para enfriar el cuerpo y buscar atención médica inmediata**.

En lo que llega la ayuda médica, el Dr. Marentes y el Dr. García sugieren:

1. Buscar un **lugar fresco, bien ventilado o con sombra** para la persona afectada.
2. Verificar su **temperatura corporal**, ya sea mediante un termómetro o a través de otros **síntomas evidentes**.
3. Aplicar **paños húmedos** en el cuerpo, enfocándose en **nuca, axilas e ingles**.
4. Si es posible, **sumergir a la persona en una bañera con agua fría**.
5. Si está consciente, darle a **ingerir pequeños sorbos de agua** para mantenerlo **hidratado**.
6. **Remover ropa innecesaria** para facilitar la **refrigeración** del cuerpo.



/> width="900" loading="lazy"> **Recomendaciones para evitar el golpe de calor**

La **Dra. Rocío Robles**, médico Familiar del [Hospital San José](#), comparte algunos **consejos que pueden ser útiles** tanto en la [temporada de la canícula](#) como en este periodo de **ondas de calor extremas**.

- Vestimenta para temporadas calurosas

- **Usa vestimenta holgada y liviana:** usar demasiada ropa o ropa que es muy ceñida no permite que el cuerpo se enfríe de forma adecuada.
- **Prueba ropa Dry Fit:** este tipo de tela permite la evaporación del sudor y el enfriamiento del cuerpo.
- Si la **temperatura es mayor a los 37 grados** portar [ropa negra te puede permitir una mejor refrigeración](#).
- De no ser así, las **prendas ligeras y de colores claros** siempre serán tus aliadas.
- **No arropes excesivamente a los niños**, aunque se trate de capas ligeras.
- Al salir a la calle utiliza **protector solar, gorra o sombrero y lentes para sol**.
- Evita **cargar con mochilas o bolsas muy pesadas** para no exceder tu esfuerzo físico.



/> width="900" loading="lazy"> - **Alimentos y bebidas recomendadas en época de calor**

- Toma **al menos 2 litros de agua** al día para mantenerte hidratado
- **Reduce** el consumo de **bebidas con mucha azúcar** y de bebidas alcohólicas.
- **Evita** el **consumo de alimentos que no estén bien cocinados**, ya que pueden enfermarte.
- Dado que las bacterias se desarrollan más fácilmente, **desinfecta con cuidado todas las frutas y verduras** que vayas a consumir.
- **Evita el consumo de alimentos de la calle**, particularmente **pescados y mariscos**, comidas muy **calientes o pesadas**.
- Opta por incluir más **frutas frescas en tu alimentación** como la **sandía, el pepino, el limón, la naranja**, etc.



/> width="900" loading="lazy">

- Ten en cuenta al realizar actividades al aire libre

- **Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de 11:00 a 15:00 horas, que es cuando la temperatura alcanza sus niveles más altos.**
- **Procura permanecer en lugares frescos, ventilados y con sombra.**
- **Si vas a manejar, ventila el automóvil antes de subirte, ya que en esta temporada es normal que se acumule el calor al interior.**
- **Evitar ejercitarse directamente bajo el sol, así como realizar ejercicios extenuantes en un ambiente muy caluroso.**
- **Opta por rutinas de media o baja intensidad que puedas hacer en espacios interiores ventilados.**

“Cuidarse durante una ola de calor no es solo una cuestión de comodidad, es un paso crucial para proteger nuestra salud y bienestar”. - Dr. Mauricio Gleenie, de TecSalud

Cuida también a tus mascotas de las altas temperaturas
En esta temporada también **es crucial no descuidar el bienestar de nuestras mascotas**, pues al igual que los humanos, los animales también **pueden sufrir los efectos adversos del calor extremo.**

Algunas opciones para **poder refrescarlas y cuidarlas son:**

- Dale suficiente agua y proporcionales espacios con sombra

Asegúrate de que sus platos de agua estén llenos y colocados en zonas sombreadas para evitar que el agua se caliente demasiado.

Además, crea zonas de sombra en el jardín o en el exterior donde puedan refugiarse del sol.

- Limita sus actividades al aire libre

En esta época evita pasear a tus mascotas o realizar actividades extenuantes durante las horas más calurosas del día, pues el pavimento y las aceras pueden calentarse mucho y quemar las sensibles almohadillas de sus patas.

Opta por los paseos a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde, cuando las temperaturas son más frescas.

- No dejes nunca a tu mascota en un vehículo estacionado

Dejar a las mascotas desatendidas en vehículos estacionados, aunque sea por poco tiempo, puede ser fatal, ya que la temperatura dentro de un coche puede dispararse en cuestión de minutos.

- Opciones para refrescar a tu mascota

Coloca toallas húmedas o colchonetas refrescantes para que se acuesten; también puede utilizar productos refrescantes aptos para mascotas o congelar algunos de sus juguetes o snacks.

- Cuida su aseo e higiene

Cepillar su pelaje ayuda a eliminar el exceso de pelo y evitar que se apelmace, lo que puede atrapar el calor.

No obstante, es importante consultar a un veterinario antes de afeitar o recortar el pelo, ya que algunas razas tienen un pelaje que actúa como aislante natural.

- Atención a los signos de sobrecalentamiento:

Estos pueden incluir jadeo excesivo, babeo, letargo, vómitos y dificultad para respirar. Si observas alguno de estos síntomas, traslada a tu mascota a una zona más fresca, dale agua y solicita asistencia veterinaria si es necesario.



/> width="900" loading="lazy">

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: