

¡Cuidado con el golpe de calor! Recomendaciones para evitarlo.



“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. El daño empeora cuanto más se retrasa el tratamiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte”, mencionó el Dr. Francisco Marentes, Director de Emergencias de TecSalud.

Algunos de los síntomas del golpe de calor son:

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: en el golpe de calor provocado por el clima caluroso, 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 cardíaca 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: la cabeza puede latir.

Para prevenir el golpe de calor, se sugiere las siguientes recomendaciones:

- **Usa vestimenta holgada y liviana:** usar demasiada ropa o ropa que es muy ceñida no permite que el cuerpo se enfríe de forma adecuada.
- **Protégete contra las quemaduras solares:** las quemaduras solares afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse, de modo que protégete con un sombrero de ala ancha y gafas de sol, y utiliza un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar de al menos 15, cuando estés al aire libre. Aplica el protector solar generosamente y vuelve a aplicarlo cada dos horas, o con mayor frecuencia si nadas o sudas.
- **Bebe mucho líquido:** mantenerte hidratado le ayudará a tu cuerpo a sudar y a mantener una temperatura normal.
- **Toma precauciones adicionales con determinados medicamentos:** presta atención a problemas relacionados con el corazón si tomas medicamentos que afectan la capacidad del cuerpo para permanecer hidratado y disipar el calor.
- **Nunca dejes a nadie en un automóvil estacionado:** esta es una causa frecuente de muerte asociada al corazón en niños. Cuando te estacionas en el sol, la temperatura en el automóvil puede elevarse 20 °F (más de 6 o 7 °C) en 10 minutos.
- **Toma las cosas con calma durante los momentos más calurosos del día:** si no puedes evitar las actividades extenuantes en clima caluroso, bebe líquido y descansa frecuentemente en lugares frescos. Trata de programar los ejercicios o el trabajo físico para los momentos más frescos del día, como temprano por la mañana o en la noche.
- **Aclimátate:** limita el tiempo que pasas trabajando o haciendo ejercicios en el calor hasta que te hayas aclimatado para hacerlo. Las personas que no están acostumbradas al clima caluroso son especialmente propensas a padecer enfermedades relacionadas con el corazón. El cuerpo puede tardar varias semanas en adaptarse al clima caluroso.
- **Toma precauciones si tienes un riesgo mayor.** Si tomas medicamentos o si tienes una enfermedad que aumenta el riesgo de padecer problemas relacionados con el corazón, evita el calor y actúa rápidamente si observas síntomas de exceso de calor. Si participas en un evento o en una actividad deportiva extenuante en clima caluroso, asegúrate de que haya servicios médicos en caso de una emergencia a causa del calor.

“La temporada de calor en la mayor parte del territorio nacional inicia a partir del 24 de marzo y finaliza el 30 de septiembre aproximadamente, por lo que durante ese periodo es importante tomar en cuenta estas recomendaciones”, mencionó la Dra. Roció Robles, Médico Familiar del Hospital San José.

Si crees que una persona puede estar sufriendo un golpe de calor, busca ayuda médica de inmediato.

