

# GOLPE DE CALOR / INSOLACIÓN

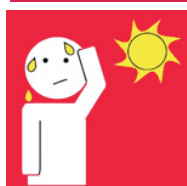


AMEBPBA presenta el siguiente material informativo y preventivo, con recomendaciones y cuidados a incorporar para evitar la aparición de estas dos afecciones.

## GOLPE DE CALOR

**E**l calor excesivo que experimentamos en la época estival nos produce bochorno, mal humor y nos genera una sensación de cansancio casi permanente. Sepa cuáles son los factores de riesgo relacionados con las altas temperaturas de esta época para poder tomar los recaudos necesarios y así disminuir sus efectos.

## CARACTERÍSTICAS



Comúnmente se sufre de golpe de calor cuando los mecanismos naturales o propios del organismo para disminuir la temperatura corporal son sobrepasados y no logran alcanzar un

equilibrio entre el interior y el exterior. Esto puede suceder también después de varios días de exposición al intenso calor, o al no realizar un adecuado consumo de líquidos.

## SÍNTOMAS

Sus síntomas más comunes incluyen: debilidad - sudoración abundante - calambres - palidez - náuseas - vómitos - falta de apetito dolores de cabeza y sensación de somnolencia. Todo, consecuencia de la gran pérdida de agua y sales a las que se ve sometido nuestro organismo y que -de no tratarse rápidamente- nos llevará a un cuadro de deshidratación. Llegado este punto, aparecerán signos como presión baja, sequedad de la piel y de las mucosas, y tanto el pulso como la respiración se acelerarán. Los niños pequeños y los ancianos son los más propensos a sufrir esta afección, así como también las personas que sufren de hipertensión arterial y aquellas que permanecen o realizan actividad física intensa en ambientes poco ventilados.



## PREVENCIÓN



Para minimizar el riesgo de sufrir este cuadro, es recomendable tomar baños de agua fría, beber abundantes líquidos, vestir ropa liviana de colores claros, respetar los horarios de exposición al sol (entre las 10 y 17 hs), no hacer ejercicio en ambientes calurosos o poco ventilados y descansar en ambientes frescos.

En ciertos casos, el golpe de calor puede manifestarse ante el cambio abrupto de temperaturas, como cuando ingresamos a un lugar con elevado calor y sin ventilación adecuada.

## INSOLACIÓN

Si además de exponernos a muy altas temperaturas permanecemos bajo los rayos solares en horarios no permitidos, sin la protección adecuada y sin respetar algunas indicaciones, podemos sufrir una afección más peligrosa como es la insolación.



## CAUSAS Y SIGNOS



Como su nombre lo indica, esta afección es causada por una prolongada exposición al sol que genera un aumento peligroso de la temperatura corporal, pudiendo superar los 40° C. El cuadro suele comenzar con una sensación de profundo agotamiento, seguida de fiebre alta, dolor de cabeza, mareos, piel seca y roja, pulso acelerado y débil, respiración rápida y superficial, llegando, en los casos más graves, a provocar convulsiones y pérdida del conocimiento.

## CUIDADOS A TENER EN CUENTA

Evite largos periodos bajo el sol (en especial entre las 10 y 17 hs), utilice ropas sueltas, frescas y claras, gorros y lentes, busque espacios sombreados. beba grandes cantidades de líquidos (no alcohol) y aliméntese correctamente (preferentemente comidas livianas y ricas en frutas, verduras y hortalizas). Nunca olvide utilizar el protector solar que el médico haya recomendado (FPS 48, o mayores aún, según la edad, las características de la piel y otras condiciones).



**Para consultas por servicios de Urgencia o Emergencia en su zona Ud. puede llamar al Centro de Atención Telefónica al Afiliado**

**0810 - 122 - 6888**

**de Lunes a Viernes de 8 a 20 hs.  
o ingresar a nuestra página web:  
[www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)**