

GOLPE DE CALOR

A.M.E.B.P.B.A. presenta a continuación el siguiente material informativo y preventivo sobre una urgencia médica muy frecuente en esta época.

GOLPE DE CALOR

El golpe de calor se produce cuando la regulación de la temperatura es incapaz de disipar la acumulación del calor corporal. Esto puede ocurrir ante la exposición a altas temperaturas (Golpe de Calor "clásico") o como consecuencia de actividades físicas en ambientes con temperaturas elevadas (Golpe de Calor "post-ejercicio"). Se trata de una urgencia médica, ya que puede alterar las funciones vitales. Este tipo de trastorno afecta a personas de cualquier edad, en especial a los niños, quienes no manifiestan sus síntomas con facilidad.



Los síntomas más comunes son cefaleas, vértigos y náuseas.

Los signos básicos son la elevación de la temperatura central por encima de 40° y las manifestaciones de disfunción del sistema nervioso (aparición de delirio, convulsiones y coma). Otros son: piel enrojecida, caliente y seca; respiración y pulso débiles.

El shock por calor, es una situación en la que la mayoría de las células del organismo, en respuesta al aumento brusco de la temperatura, sintetizan un tipo de proteínas específicas denominadas "proteínas del shock por calor o proteínas de estrés". No existe un tratamiento farmacológico efectivo contra el golpe de calor; por el momento siguen vigentes la prevención y el enfriamiento por distintos métodos. Ante un golpe de calor, existen dos aspectos a los que hay que prestar atención: **la hidratación y la nutrición**. El tratamiento debe orientarse a reducir la temperatura (en un plazo máximo de una hora) y a la rehidratación de la persona. Sin embargo, la normalización de la temperatura corporal puede no ser capaz de detener el síndrome de disfunción multiorgánica una vez que se ha puesto en marcha. En este caso, la vida del paciente está en riesgo y debe ser trasladado con urgencia a un centro de salud.

Mientras tanto usted puede:

- Aplicarle compresas de agua fría en cara, nuca y pecho.
- Darle de beber agua en pequeños sorbos.
- Ponerlo boca arriba y ligeramente incorporado.
- Colocarlo en un lugar ventilado y a la sombra.



Si bien puede afectar a cualquier persona, las más vulnerables a los efectos del calor excesivo son:

- Mayores de 75 años y menores de 6 años.
- Personas obesas, diabéticas, hipertensas y con afecciones cardíacas o respiratorias.
- Deportistas que realizan esfuerzos prolongados a altas temperaturas.
- Personas en tratamiento con diuréticos, tranquilizantes y antidepresivos.

¿CÓMO PREVENIRSE DE LAS TEMPERATURAS ELEVADAS?

Si va a la playa o a la montaña:

- Evitar exponerse al sol en las horas centrales (10 a 17 hs.)
- Utilizar sombreros o gorros y vestir ropa holgada.
- Bañarse con frecuencia.
- Mojarse la cabeza, la cara y la nuca.



En la casa:

- Mantener las ventanas cerradas, los ambientes con poca luz y permanecer en las zonas más frescas de la casa.
- Beber agua o jugos en abundancia.
- Ducharse con agua fresca varias veces al día.
- Evitar el alcohol y las comidas pesadas o muy condimentadas.
- Vestirse con ropa de algodón, cómoda y de colores claros.
- No realizar ejercicio físico intenso.

En la calle:

- Caminar por la sombra.
- Vestir ropa fresca.
- Beber líquido con frecuencia.
- Descansar en lugares climatizados.



CLÍNICA AMEBPBA

Bmé. MITRE 2040 Tel. (011) 4013-6400

Cdad. Aut. de Bs. As.

Centro de Atención Telefónica

Al Afiliado

0810-122-6888

Programa de Gestión Pro Activa de la Salud

División Orientación y Difusión

Contactos@amebpba.org.ar

(011) 4013-2734 / 2745

PROGRAMA DE GESTIÓN PRO ACTIVA DE LA SALUD

Diseñado y diagramado en AMEBPBA - División Orientación y Difusión 