



AMEBPBA

GOLPE DE CALOR

El Golpe de Calor se presenta cuando nuestro cuerpo no regula su propia temperatura y no disipa el calor acumulado como consecuencia de exponernos a las altas temperaturas del verano, permanecer en lugares calurosos, o realizar ejercicios en ambientes poco ventilados y no refrigerados. Afecta a personas de cualquier edad, pero tienen mayor riesgo de padecerlo los niños, los adultos mayores y las personas con sobrepeso.



SÍNTOMAS

- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Piel seca.
- Elevación de la temperatura central por encima de 39°.
- Mareos y desmayos.
- Calambres musculares.
- Incremento del ritmo cardíaco.
- Respiración y pulso débiles.
- Dolores de estómago y de cabeza.

Ante los primeros síntomas es fundamental asistir a la consulta médica.

PREVENCIÓN

- Evite exponerse al sol entre las 10 y 17 hs.
- Utilice sombreros o gorros, y vista ropa holgada y de colores claros.
- Beba líquidos antes de tener sed. Evite refrescos con cafeína o con azúcar en exceso.
- Prescinda del alcohol y de las comidas pesadas o muy condimentadas.
- Tome duchas frecuentes.
- Mójese la cabeza, la cara y la nuca.
- Evite la actividad física intensa.
- Permanezca en espacios frescos.

¿CÓMO ACTUAR FRENTE AL GOLPE DE CALOR?

No existe un tratamiento farmacológico efectivo contra el golpe de calor; sólo la prevención y el enfriamiento por distintos métodos. Fundamentalmente hay que prestar atención a la hidratación y las acciones deben orientarse a reducir la temperatura (en un plazo máximo de una hora).

Frente a una persona con este cuadro usted puede:

- Llevar a la persona afectada a un lugar ventilado y con sombra.
- Bajar la temperatura del cuerpo con hielo o con un baño en agua helada.
- Ubicarlo boca arriba y ligeramente incorporado.
- Aplicarle compresas de agua fría en cara, nuca y pecho.
- Darle de beber agua en pequeños sorbos.
- No tarde en llamar a un profesional de salud para que lo controle.

