

Rincón Médico

En la onda... del calor

Dra. Luz Elena Navares Moreno

Como es ya conocido, el ser humano posee distintos mecanismos para regular su temperatura corporal (termorregulación), de modo que cuando el clima alcanza temperaturas muy extremas (tanto por frío o por calor), este mecanismo se ve superado y aparecen signos y síntomas, que son señales de alarma que se deben atender para evitar complicaciones, inclusive la muerte.

La exposición a elevadas temperaturas supone una agresión a nuestro organismo; hay peligro de deshidratación, agravamiento de una enfermedad crónica y el llamado “golpe de calor”.

¿Qué es un golpe de calor?

El calor suave resulta agradable, pero en exceso puede llegar a producir problemas de salud. Un golpe de calor se origina cuando la temperatura corporal sube por encima de los 40°. El organismo humano funciona a unos 37° y es bastante sensible a las variaciones externas. Para ello, dispone de mecanismos como el sudor que regulan su temperatura, y distribuyen el calor mediante la sangre y lo expulsan hacia el exterior. Cuando se sufre un golpe de calor, todos estos mecanismos dejan de funcionar, sube la temperatura y se pierden abundantes líquidos corporales. Todo esto conlleva a mayores probabilidades de padecer daños neurológicos e, incluso, de morir.

La temperatura a la que se puede provocar un golpe de calor varía según el individuo. Las personas mayores de 65 años y los niños menores de seis años son más vulnerables, así como los turistas que viajan de zonas frías a países más cálidos, a cuyo clima no están acostumbrados.

También las personas con alguna discapacidad física o psíquica, los enfermos crónicos y los pacientes cardíacos tienen más probabilidad de sufrir un golpe de calor.

VENTANA

Personas más sensibles al calor

- Mayores de 65 años, que vivan solas.
- Personas dependientes en su vida diaria: alteraciones de memoria, de comportamiento, orientación...
- Personas con enfermedades crónicas: diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, respiratorios...
- Personas que toman medicación como: diuréticos, antihipertensivos, antidepressivos...
- Personas con fiebre o patologías agudas.

- Personas que hayan manifestado dificultad de adaptación al calor.
- Lactantes y menores de 5 años.

Una de las claves para poder adelantarse a las consecuencias es saber distinguir los síntomas más importantes, de quien está sufriendo un golpe de calor.

- Incremento de la temperatura corporal.
- Aturdimiento, mareos, confusión y/o desorientación.
- Insomnio y agitación nocturna.
- Calambres o debilidad en los músculos: brazos, piernas y abdomen.
- Sudoración excesiva al principio, con posterior falta de sudor.
- Sequedad de la piel y enrojecimiento.
- Dolor de cabeza.
- Aceleración del ritmo cardíaco con latido débil.

Signos de alarma

- Vómitos frecuentes.
- Problemas para respirar.
- Confusión o pérdida de conocimiento.
- Fiebre con temperatura corporal de más de 39,4° (llegando hasta los 40 y 41°).
- Comportamiento errático, como, por ejemplo, comenzar a quitarse ropa sin importar el sitio donde se encuentre.
- Inconsciencia.
- Ataques con convulsiones.

Ante un golpe de calor es preciso dejar toda actividad durante varias horas, refrescarse y descansar en un lugar fresco, beber agua, jugo de fruta.

Tratamiento para un golpe de calor

Si estás con alguna persona con este problema, lo primero que debes hacer es seguir el método **PAS***. Después debes:

- Poner al afectado a la sombra y colocar los pies en alto.
- Tratar de disminuir su temperatura corporal, ya sea desvistiendo o acercando a una zona con aire acondicionado o ventilador.
- Si la temperatura es superior a 40°, es recomendable un baño de agua fría hasta bajar a los 38°.

Cómo evitar un golpe de calor

- Hidratación constante
- Vestir ropa ligera y de algodón. No usar prendas de color oscuro.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.

- No permanecer en un vehículo cerrado durante mucho tiempo.
- Tomar comidas ligeras y frías.
- Tomar descansos más a menudo.

¿Qué hacer con las temperaturas elevadas?

Protéjase del calor

- Evite las salidas y las actividades en las horas de más calor y más aún las actividades físicas como el deporte, la jardinería, el bricolaje, etc.
- Al salir a la calle, procure estar a la sombra. Lleve la cabeza protegida, vestidos ligeros (algodón) y amplios, de color claro. Lleve una botella de agua consigo.
- Cierre las ventanas y cortinas en las fachadas expuestas al sol.
- Mantenga las ventanas cerradas mientras la temperatura de la calle sea mayor que la de su casa. Ábralas por la noche, para facilitar el paso del aire.

Manténgase fresco:

- Permanezca en el interior de su domicilio en las habitaciones más frescas.
- Si no dispone de una habitación fresca, permanezca algunas horas en locales climatizados en la proximidad de su domicilio.
- Durante el día, dúchese o báñese varias veces para refrescar el cuerpo. También puede humedecer la ropa.

Alimentos y bebidas adecuadas:

- Beba lo más posible, incluso sin sed. La mejor bebida es el agua, a temperatura ambiente, no demasiado fría. Los zumos de fruta, la leche, o sopas frías como el gazpacho nos ayudan a estar bien hidratados.
- No consuma bebidas alcohólicas. El alcohol deshidrata porque facilita la eliminación de agua por la orina y aumenta la sudoración.
- No abuse de las bebidas excitantes como el té o el café.
- Coma según su costumbre, preferentemente fruta y verdura, fraccionando las comidas a lo largo del día y en cantidades moderadas.
- Evite las comidas calientes, pesadas y copiosas.

VENTANA

El sistema PAS es el acrónimo de **Proteger, Avisar y Socorrer**, tres pasos esenciales que nunca se deben de olvidar. Son los puntos básicos que toda persona debe conocer y poner en práctica en un momento de auxilio.

PAS: Proteger, Avisar y Socorrer