

Cuídate del golpe de calor

Los jóvenes que practican deporte o esfuerzo físico son propensos a este estrés térmico, por la exposición prolongada al sol y falta de hidratación. También son vulnerables los niños y adultos mayores por permanecer en condiciones de poca ventilación.



Si eres de las personas que pasa demasiado tiempo expuesto a los rayos solares, por la prácticas de algún deporte o condiciones laborales, ¡cuidado! porque podrías sufrir un golpe de calor.

Este problema de salud, muy común en el verano, es ocasionado por permanecer, durante prolongado tiempo, a altas temperaturas ambientales, provocando un incremento en la temperatura corporal.

"El golpe de calor implica que el cuerpo alcance una temperatura de 40 grados centígrados y esto es peligroso, ya que la temperatura normal es de 36, por lo que al aumentar considerablemente la misma, se vuelve una emergencia médica", explicó el Jefe del Departamento de Medicina Familiar del Hospital Universitario "Dr. José Eleuterio González", Raúl Fernando Gutiérrez Herrera.

¿Cuáles son los síntomas?

- o Debilidad
- o Dolor de cabeza
- o Mareo, náuseas y vómito
- o Aceleramiento de los latidos del corazón
- o Piel roja, caliente y seca
- o Confusión o pérdida del conocimiento
- o Contracción involuntaria de los músculos

Por lo general, este problema de salud es poco reconocido por las personas y puede ocasionarle daños graves o incluso la muerte.

En los jóvenes, el golpe de calor es más común por esfuerzo debido a la actividad física o la práctica de algún deporte sin la debida hidratación y bajo condiciones climatológicas adversas.

Por su parte, en los niños y adultos mayores, se hace latente aunque no estén expuestos al sol, ya que pueden estar en lugares de nula ventilación y de altas temperaturas.

¿Cómo prevenirlo?

- o Bebe agua constantemente, al menos dos litros al día
- o Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de las 11:00 a las 15:00 horas, que es cuando el calor alcanza los niveles más altos
- o Usa ropa ligera y de colores claros
- o Usa gorra, lentes de sol y protector solar
- o Evita los lugares con poca ventilación o muy calientes (como automóviles expuestos por mucho tiempo al sol o áreas de trabajo con poca circulación de aire)

¿Qué hacer ante un golpe de calor?

- o Ubicarse en un lugar fresco, a la sombra y ventilado
- o Aplicar paños húmedos en el cuerpo, especialmente en la frente y nuca
- o Mantener las piernas elevadas sobre una almohada u otro objeto
- o Ofrecer y/o beber pequeños sorbos de agua
- o Retirar la ropa innecesaria para refrescarse (solo dejar ropa interior)
- o Acudir a la unidad de salud más cercana

Por	Eduardo Rodríguez Palacios
Fecha	Junio 29 de 2018
Fotografía	Ricardo Andrés Rodríguez

Documentos relacionados

El mantenerse bien hidratado evita a tener un golpe de calor

Cuando se realiza deporte, la hidratación es muy importante

Las sombrillas son una opción para mitigar el calor directo por el sol

Las personas que están al aire libre durante su trabajo, están más expuestas a sufrir golpes de calor

El refrescarse ayuda a mitigar el calor