

## GOLPE DE CALOR (hipertermia)



Con la llegada de las estaciones con temperaturas más cálidas, llegan también las distintas afecciones asociadas a ellas. Uno de los más graves es la hipertermia, conocida comúnmente como golpe de calor, el cual puede llegar a tener consecuencia fatal, es por ello que su prevención es sumamente importante.

---

En los climas calurosos, especialmente con altos niveles de humedad, la sudoración no es suficiente para enfriar su cuerpo. **La temperatura corporal puede elevarse hasta niveles peligrosos y es posible desarrollar enfermedades causadas por el calor.**

La mayoría de las enfermedades causadas por el calor ocurren cuando permanece expuesto al calor demasiado tiempo. Hacer ejercicio o trabajar al aire libre también puede causar enfermedades por calor. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas enfermas o con sobrepeso tienen un riesgo mayor.

Las afecciones por el calor incluyen: calambres, agotamiento, erupción de la piel y el “golpe de calor”.

**El golpe de calor se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta de forma rápida e incontrolada.** Puede ser potencialmente fatal si provoca daños en el cerebro y otros

órganos vitales. La causa puede ser realizar actividades extenuantes en clima caluroso o estar en un lugar caluroso durante demasiado tiempo.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR?

- Fiebre (40 °C) o más
- Confusión, dificultad en el habla, cansancio
- Calor, piel seca y comienza a cesar la sudoración
- Náuseas y vómitos
- Pulso acelerado
- Respiración agitada
- Dolor de cabeza y mareos
- Desmayos, que pueden ser el primer signo en los adultos mayores
- Calambres musculares

## PRIMEROS AUXILIOS



## QUE PASOS SE DEBEN SEGUIR EN EMERGENCIAS ANTE UN GOLPE DE CALOR

1. La medida principal es **retirar a la persona de la exposición al calor** y acompañarla a un **lugar fresco, con sombra** y, si es posible, donde corra el aire.
2. Revisar su vestimenta y **aflojar aquellas prendas que estén muy ajustadas**.
3. **Llamar a un servicio de emergencias médicas al 107**. Acompañar a la víctima hasta la llegada de los profesionales, sin dejar de enfriarla. Conjuntamente, **verificar constantemente sus signos vitales y su respiración**.
4. **Hidratar y/o bajar temperatura de la persona**: si puede tragar, ofrecerle agua fría, humedecer su rostro con una esponja o toalla húmeda e intentar abanicar al mismo tiempo. En el caso de contar con hielo, colocar en la zona del cuello o axilas.
5. **Si la víctima perdiese el conocimiento y no muestra signos de respiración, realizar de manera inmediata reanimación cardiopulmonar (RCP)**.

## ¿QUÉ ES LO QUE NUNCA DEBEMOS HACER?

- Nunca debemos **ofrecer alimentos o bebidas a una persona con vómitos, convulsiones o que parece estar desorientada y confusa.**
- Nunca **enfriemos a la víctima más de lo necesario:** cuando la persona recupera la normalidad, dejar de enfriar para evitar hipotermia.
- Nunca **usemos alcohol u otros líquidos para mojar la piel de la víctima, solo utilicemos agua fresca.**
- **No ofrezcas bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas** a una persona con golpe de calor. **Evita también las bebidas muy frías,** ya que pueden provocar calambres estomacales.
- **No controlar las convulsiones.** Si se intentan controlar estos movimientos, se podrían producir lesiones musculares o articulares importantes. Es conveniente colocar algún objeto blando (ropa, almohada, cojín, etc.) debajo de la cabeza de la víctima para evitar que se golpee contra el suelo.
- **No colocar hielo ni agua fría en la cabeza, sólo en la frente o cuello.**

## ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR UN GOLPE DE CALOR?

- **Conocer los síntomas** del golpe de calor.
- **Evitar, o al menos reducir, el esfuerzo físico durante las horas más calurosas** del día.
- **Hidratación permanente con agua potable y fresca.**
- Hacer uso **de ropa amplia y ligera, con tejidos claros** que absorban el agua y que sean permeables al aire y al vapor, ya que facilitan la disipación del calor.
- **Evitar beber alcohol o bebidas con cafeína,** ya que deshidratan el cuerpo y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades debidas al calor.
- **Distribuir el volumen de trabajo e incorporar ciclos de trabajo-descanso.** Es preferible realizar ciclos breves y frecuentes de trabajo-descanso que períodos largos de trabajo y descanso.
- **Evitar, de ser posible, la exposición al sol.**

# GOLPE de CALOR



# PREVENCIÓN

Protegerse del sol, especialmente la cabeza; usar ropas claras y holgadas; manenerse bien hidratado; no tomar bebidas alcohólicas ni azucaradas; tomar duchas no muy frías y, sobre todo, no hacer ejercicio violento en las horas de más calor.



## Fuentes

Fuente digital

<https://medlineplus.gov>