

Golpes de calor, la forma más grave de lesión por calor

Nos encontramos en la época más calurosa del año y la exposición a altas temperaturas sin la correcta hidratación puede provocar serios problemas en nuestra salud como puede ser un golpe de calor. Se trata de un trastorno causado por la elevación excesiva de la temperatura corporal causada por la exposición prolongada o realización de actividad física a altas temperaturas.

El golpe de calor es la forma más grave de lesión por calor, por lo que hay que tener especial cuidado con los niños, ya que son los más vulnerables debido a que su temperatura corporal se eleva más rápidamente. La exposición a altas temperaturas y a la humedad puede provocar alteraciones en el sistema de regulación térmica provocados por la falta de hidratación y la pérdida de sales minerales que contribuyen al correcto funcionamiento de los órganos vitales.

Los síntomas más comunes son el aumento de la temperatura corporal, llegando a alcanzar los 40°C; la alteración de la sudoración, sintiéndose la piel caliente pero seca; la confusión, agitación, irritabilidad o delirio; las náuseas o vómitos; el aumento del ritmo de respiración; la frecuencia cardíaca acelerada, debida el esfuerzo que supone al corazón enfriar el cuerpo; el dolor de cabeza y el enrojecimiento de la piel. Si no se trata de manera urgente, un golpe de calor puede dañar los músculos, el corazón, el cerebro y los riñones, generando complicaciones graves e incluso mortales cuanto más se retrase su tratamiento.

Cómo actuar ante un golpe de calor

Ante la sospecha de que una persona esté sufriendo un golpe de calor se debe contactar inmediatamente con un hospital. Mientras tanto, es conveniente tomar ciertas medidas que ayuden a enfriar a la persona:

- Trasladar a la persona a un lugar con sombra o ventilado.
- Quitar el exceso de ropa que pueda llevar.
- Si es posible, enfriar a la persona con una ducha de agua fría, si no, refrescarla con toallas húmedas o compresas de hielo en cabeza, cuello, axilas y pecho. También es recomendable abanicar a la persona mientras se le aplica frío.
- Si el afectado está consciente, intentar que beba agua fría.

Prevención

Los golpes de calor pueden evitarse siguiendo unas pautas en días especialmente calurosos o ante la realización de ejercicio al aire libre:

- Hidratarse continuamente. En el caso de los niños, ofrecerles agua, aunque ellos no lo pidan, especialmente si van a realizar una actividad física prolongada.
- Evitar realizar ejercicio o exponerse al sol en las horas más calurosas. Si no puede evitarse, realizar descansos en lugares frescos e ingerir mucho líquido.
- Usar ropa transpirable y holgada que permita al cuerpo enfriarse. Es recomendable el uso de gorros y crema solar para una mayor protección.
- No dejar nunca a nadie, sea niño o adulto, en un vehículo estacionado, aunque tenga las ventanillas bajadas. La temperatura en estos casos puede llegar a elevarse más de 6°C en 10 minutos.