

GOLPE DE CALOR

¿Qué son el agotamiento por calor y el golpe de calor?

Son trastornos ocasionados por el aumento de la temperatura del cuerpo como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas y humedad o el esfuerzo físico intenso (ejercicios) en altas temperaturas.

En estas situaciones el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura.

El golpe de calor es una forma grave de lesión por calor y la temperatura del cuerpo alcanza los 40° C o más.



¿Cuáles son los síntomas?

Es importante estar alerta a los síntomas y se debe consultar al médico y tomar conductas activas.

El **agotamiento por calor** es un estadio previo al golpe de calor hay que reconocerlo para prevenir una situación más grave:

- Sudoración excesiva
- En los bebés puede verse la piel muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal (sudamina)
- Piel pálida y fresca
- Sensación de calor sofocante
- Sed intensa y sequedad en la boca
- Calambres musculares
- Agotamiento, cansancio o debilidad
- Dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad (llanto inconsolable en los más pequeños)
- Mareos o desmayo

Golpe de calor - situación muy grave:

- Temperatura del cuerpo 39°C - 40°C o mayor (medida en la axila)
- Piel roja caliente y seca (se agota la transpiración)
- Respiración y frecuencia cardiaca acelerada
- Dolor palpitante de cabeza
- Alteración del estado mental y del comportamiento como: vértigos, mareos desorientación, delirios, confusión o pérdida de conocimiento
- Convulsiones

¿Quiénes son los más vulnerables?

Los que tienen mayor riesgo son:

- Los menores de 5 años y más aún los menores de 1 año
- Los niños con enfermedades crónicas que pueden ser: cardíacas, renales, mentales o neurológicas y otras
- Los niños con fiebre por otra causa o diarrea

- Los niños que presentan obesidad o desnutrición
- Los que tienen la piel quemada por el sol

¿Cómo prevenirlo?

Para evitar estos cuadros es importante:

- Cuidar la hidratación y la alimentación:
 - Dar el pecho a los lactantes con mayor frecuencia.
 - Ofrecer a los niños abundante agua segura y jugos naturales durante todo el día
 - No ofrecer bebidas con cafeína o con alto contenido en azúcar (como las gaseosas corrientes).
 - No ofrecer bebidas muy frías o calientes
 - No ofrecer comidas pesadas
- Reducir la actividad física en los horarios de mayor calor
- Permanecer en lugares ventilados y frescos
- Vestirlos con ropa holgada, liviana, de algodón y colores claros o, mejor, desvestirlos
- Bañarlos y mojarles el cuerpo con frecuencia.
- Proponer juegos tranquilos
- No exponerse al sol directo entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Y nunca antes de cumplir 1 año de vida.
- Mantener a los niños, los mayores y las personas más vulnerables, en lugares bien ventilados, usar ventiladores o aire acondicionado (ya sea en casa o lugares públicos) cuando la temperatura ambiente es muy elevada.
- Nunca permanezca con ellos ni los deje solos dentro de un vehículo estacionado y cerrado.
- Para los jóvenes y adolescentes
 - No consumir bebidas con alcohol ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido. No es conveniente tomar cerveza para aliviar la sed y el calor.
 - Evitar los esfuerzos físicos o actividades deportivas exigentes.
 - Sentarse y descansar cuando sientan mareos o fatiga.
 - Recordar las recomendaciones generales sobre la hidratación, alimentación y refrescar el cuerpo.



LOS ADULTOS MAYORES Y LOS MÁS CHICOS, SON MUY VULNERABLES AL CALOR

¿Cómo actuar si ocurre?

¿Qué hacer ante un niño con agotamiento por calor?

- Dar a los lactantes el pecho con más frecuencia
- Trasladarlo a un lugar fresco y ventilado, si es posible con aire acondicionado
- Desvestirlo (exponer el cuerpo al fresco)-
- Ducharlo o mojar todo el cuerpo con agua fresca
- Que este quieto y descance
- Consultar a su pediatra o a un Centro de Salud

¿Qué hacer ante un golpe de calor?**Cuadro muy grave**

- Llamar inmediatamente a un servicio de emergencia o llevarlo sin demora hasta el Centro de Salud más cercano.
- Llevar al chico inmediatamente a un lugar fresco y ventilado, si es posible con aire acondicionado frío.
- Quitarle la ropa y enfriarlo rápidamente mojando con agua fría todo el cuerpo.
- Darle de beber agua, si está consciente.

**Qué no hacer**

- No administrar medicamentos antifebriles
- No friccionar la piel con alcohol (porque causa intoxicación)

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/golpedecalor>