

Recomendaciones para evitar golpes de calor frente a las altas temperaturas

1 noviembre, 2024



Beber abundante agua, usar ropa suelta y permanecer en lugares frescos son algunas de las medidas a realizar para no sufrir una descompensación. Los adultos mayores y los más chicos son los más vulnerables al calor.

Debido a las altas temperaturas que se están registrando y que se extenderán toda la semana, el Ministerio de Salud y Deportes brinda recomendaciones a la población para evitar un golpe de calor.

¿Cuáles son los síntomas y qué hacer cuando esto ocurre?

El agotamiento y 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.

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.

Entre las medidas a tener en cuenta, se aconseja beber abundante agua durante todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos.

La ingesta calculada de la población sana es entre 2 y 2,5 litros sumando bebidas y alimentos. En la época de altas temperaturas se debe agregar, por pérdidas adicionales por la temperatura ambiental y el ejercicio. La sed no es una alerta eficaz para una hidratación suficiente. La sensación de sed aparece cuando ya se ha perdido el 1 a 2 por ciento del peso en agua.

Teniendo en cuenta que la mejor fuente de ingesta es el agua potable y pura, su ingesta diaria no debería ser menor a las dos terceras partes de la recomendación diaria de agua, aproximadamente un litro y medio.

También es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes; usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros y protegerse del sol con sombrero o gorra.

Las personas mayores de 65 años y los niños y quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y obesidad deberán extremar más los cuidados.

Recomendaciones para los grupos de riesgo

Para lactantes y niños pequeños

- Dar el pecho a los lactantes con más frecuencia.
- Hacer que beban agua fresca y segura.
- Trasladarse a lugares frescos y ventilados.
- Ducharse o mojarse el cuerpo con agua fresca.

Adultos mayores y personas con enfermedades crónicas

- Tomar abundante líquido, en especial agua, al menos 2 litros diarios y con frecuencia, aunque no se sienta sed.
- Evitar salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- Cubrir la cabeza con sombrero o gorra y vestirse con ropa ligera, de colores claros.
- Usar anteojos para protegerse del sol.
- **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.

Recomendaciones generales

- En caso de tener que salir a la calle, caminar en lo

posible por la sombra.

- Darse un baño diario, preferentemente en forma de ducha o bien refrescarse con paños húmedos.
- Es importante una buena nutrición: aumentar el consumo de frutas y verduras frescas.
- Evitar el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas calientes.
- Dentro de la casa, quedarse en la sala más fresca.
- En caso de no sentirse bien por el calor, pedir ayuda. Y si además aparecen síntomas como dolor de cabeza, dolor abdominal, náuseas, vómitos o mareos, consultar con urgencia al médico.
- En caso de vivir solo, tratar de mantenerse en contacto con alguien cercano.

Agotamiento por calor y golpe de calor en niños/as y jóvenes

¿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 y 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 cardíaca acelerada.
- Dolor palpitante de cabeza.
- Alteración del estado mental y del comportamiento, como vértigo, mareos, desorientación, delirios, confusión o pérdida de conocimiento.
- Convulsiones.

¿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 esté quieto y descanse.

*Consultar a su pediatra o a un centro de salud.

*Darle de beber agua, si está consciente.

Qué no hacer

- No administrar medicamentos antifebriles.
- No friccionar la piel con alcohol, porque causa intoxicación.