

Tome precauciones para evitar el golpe de calor, y si se siente mal, pida ayuda rápidamente

14 enero, 2025



Es importante beber abundante agua, usar ropa suelta y permanecer en lugares frescos y no realizar actividad física en horarios mayor temperatura. Los adultos mayores y los más chicos son los más vulnerables al calor.

Debido a las temperaturas que se están registrando y que se extenderán toda la semana, el Ministerio de Salud y Deportes brinda recomendaciones a la población con el objetivo de evitar los posibles efectos sobre la salud de las temperaturas extremas.

Si hay una alerta por altas temperaturas declarada es importante tomar precauciones con quienes puedan verse más afectados por el impacto de la ola de calor, como personas de edad avanzada, niños pequeños, personas con alguna enfermedad crónica o con sobrepeso y quienes viven en situación de calle.

Para evitar un golpe de calor en lugares cerrados como casas, espacios de trabajo u otros, se recomienda tomar agua con mayor frecuencia, aun cuando no se sienta sed; evitar bebidas con cafeína o con azúcar en exceso, muy frías o muy calientes; consumir frutas y verduras, evitar las comidas abundantes; y evitar la actividad física intensa.

Con los más chicos, hay que ofrecerles continuamente líquidos, preferentemente agua o jugos naturales. En el caso de lactantes se aconseja darles el pecho de manera más frecuente. Es recomendable que vistan ropa holgada, liviana, de algodón y de colores claros; bañarlos y mojarles el cuerpo con frecuencia; y evitar que se expongan al sol, especialmente de 10 a 16. Luego de este horario hay que colocarles gorro y protector solar. También es importante mantenerlos en lugares bien ventilados o con aire acondicionado.

Además, en los más chicos prestar atención a signos de alerta como sed intensa y sequedad en la boca, temperatura mayor a 39° C, sudoración excesiva, sensación de calor sofocante, piel seca, agotamiento, mareos o desmayo, dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos, dolores de cabeza, entre otros.

En los bebés, asegurarse de que la piel no se encuentre muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.

Para el cuidado de la salud en la vía pública se recomienda evitar la exposición directa al sol en los horarios de mayor temperatura (de 10 a 16), en especial de los bebés y niños pequeños. Además, utilizar protección solar, mantenerse

hidratado y consumir agua segura con mayor frecuencia.

Alimentación

Con respecto a los alimentos, mantener en la heladera aquellos alimentos frescos y que puedan echarse a perder debido al calor. Del mismo modo, es importante verificar la temperatura y controlar el buen funcionamiento de la heladera.

Si el alimento fresco perdió la cadena de frío, tiene olor, color o textura anormales debe ser descartado. Los alimentos que pueden estar fuera de la heladera deben mantenerse en lugares limpios y frescos y al resguardo de aberturas, superficies y/o fuentes de calor. Los alimentos perecederos (incluidos la carne, el pollo, el pescado, los huevos y las sobras) que hayan estado por dos horas o más fuera del frío deberán ser desechados, así como todos los comestibles enlatados cuyos envases estén abiertos, dañados o inflados.

En relación al agua, se recomienda consumir siempre agua segura y mantenerla correctamente envasada (en botellas o bidones limpios y cerrados) en la heladera, en lugares limpios y frescos, y alejada de fuentes de calor.

Golpe de Calor

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% 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 unos 1500 ml.

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 poniéndose un sombrero.

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 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

¿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 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).