

## ¿Golpe de calor o estrés térmico?



Comenzás lentamente a sentirte mal, luego embotado, sofocado, flojo, a veces sensación de que te vas a desmayar. Estas molestias, provocadas por exceso de temperatura del cuerpo, se conocen científicamente bajo el nombre de **estrés térmico**. Esto ocurre progresivamente a medida que uno acumula calor, es decir, es un proceso más que un acontecimiento súbito. Por eso pienso que el nombre golpe es inadecuado.”

Así comienza definiendo esta situación el Dr. Carlos Galarza, entrevistado por el noticiero de la TV Pública. Destacamos sus perspectivas sobre este tema, que se pone en boca de todos cada año cuando comienzan las primeras temperaturas elevadas.

Producimos calor sin parar y funcionamos alrededor de 36° C. “Cuando la temperatura ambiente es más alta -y más si nos exponemos a la radiación solar o del calor de las paredes- el cuerpo tendrá dificultades para eliminar calor. No puede difundir hacia afuera, necesita evaporar calor. Entonces ahí, el principal mecanismo es la transpiración.”

“Los días que previsiblemente va a hacer mucho calor, son días para que las personas traten de no exponerse a acumular calor. Y si querés prevenir más, usar ropas livianas y calzados que permitan el calor, no exponerte al sol, obviamente -y además- tomar agua.”

“Si te empezás a sentir mal es bueno no esperar demasiado para buscar refrescarse, mojarse y estar frente a un ventilador, que te hacen evaporar ese calor. Lo segundo es recostarse para que suba la presión y se vayan los síntomas que provoca la presión baja (mareo, sensación de desmayo). Las situaciones más extremas son muy raras”, concluye.

El agua no hace milagros, esto merece una aclaración. Por supuesto que ayuda beber agua, especialmente cuando son muchos los días consecutivos de calor, donde aumentan las chances de deshidratación.

Pero si decidió caminar por la Avenida Corrientes para ir a pagar una cuenta en pleno mediodía de diciembre, o está haciendo turismo y camina por bellas ciudades a esa hora, por más que beba un litro de agua por minuto, estará muy afectado por todo el calor que su cuerpo va a acumular.

¿Cómo acumularemos calor en el cuerpo? Por varios mecanismos. Se van a sumar: **a) el calor que produce su cuerpo, b) la dificultad para eliminarlo por que afuera hace calor, c) la absorción del calor que viene de la calle, del asfalto, de las paredes, que nos llega por “radiación”.**

**Otro ejemplo típico es la insolación en la playa, beber agua no lo va a liberar del efecto del sol, la acumulación de calor en el cuerpo, en la piel, las quemaduras etc.**

Recordemos que es por radiación que se cocina un asado en la parrilla. Y que este calor, el de la radiación de las paredes, del cemento, del asfalto, no se informa en los medios. Cuando se habla de la temperatura del día por convención se refiere a la temperatura del aire a la sombra. Quizás porque no es fácil de medir la radiación, porque su efecto depende del tiempo, como cuando hacemos un asado...

Las implicancias prácticas son: que si las personas no modifican lo que las está “sofocando” (su actividad, exposición al sol o a la radiación de la calle, ropas inadecuadas, etc.), los síntomas pueden acentuarse produciendo mareos, sensación de flojedad, incluso descenso de la presión arterial y sensación de que se pueden desmayar, por más que beban agua....

También puede acompañarse de una angustia creciente, incluso remedar un ataque de pánico, motivo por el cual, a veces, se confunde con algo de origen psicológico. Es el cuerpo todo que está estresado por el calor y esta sensación cede cuando se resuelve el aumento de temperatura.

**“Si te empezás a sentir mal es bueno no esperar demasiado para buscar refrescarse, mojarse y estar frente a un ventilador, que te hacen evaporar ese calor. Lo segundo es recostarse para que suba la presión y se vayan los síntomas que provoca la presión baja (mareo, sensación de desmayo). Las situaciones más extremas son muy raras”, concluye.**

# GOLPE DE CALOR

ES UN FENÓMENO QUE SUCEDE  
CUANDO NUESTRA TEMPERATURA CORPORAL  
SUPERA LOS 40° C.



## ¿CÓMO PREVENIRLO?

EVITAR EXPONERSE AL  
SOL Y AL CALOR DURANTE  
EL MEDIODÍA.

VESTIRSE CON ROPAS  
CLARAS Y SUELTAS.

OPTAR POR COMIDAS  
LIVIANAS Y BEBIDAS  
SIN ALCOHOL.

CONSUMIR VEGETALES Y  
MANTENERSE HIDRATADO  
(¡con esto solo no alcanza!).



## ¿CÓMO ALIVIARSE?

PONERSE HORIZONTAL  
Y LEVANTAR LAS PIERNAS,  
EN UN LUGAR FRESCO  
Y BAJO TECHO.

SACARSE EL ABRIGO  
O DESABROCHARSE  
LA ROPA.

HUMEDECER LA PIEL  
CON UN PAÑO HÚMEDO  
Y UBICARSE FRENTE  
A UN VENTILADOR.

**INGERIR AGUA**  
(¡con esto solo no alcanza!).

ANTE MAREOS, NÁUSEAS O VÓMITOS, DESVANECIMIENTO  
O CONVULSIONES, CONCURRA A LA GUARDIA.