

Cómo prevenir un golpe de calor

Estar expuestos por un tiempo prolongado al sol o realizar **actividad física** en ambientes calurosos o con poca ventilación son las causas más frecuentes del golpe de calor. Se conoce de esta manera al aumento de la temperatura corporal debido a la dificultad para regularla a través de mecanismos habituales como la sudoración. Puede presentarse en el momento o después de varios días de alta temperatura.

Quiénes pueden sufrirlo

Cualquier persona puede ser víctima de un golpe de calor. Sin embargo, hay grupos que tienen un mayor riesgo de padecerlo y deben tener un cuidado especial:

- Bebés y niños menores de un año o que tengan fiebre por otras causas o diarrea.
- Personas con enfermedades crónicas, afecciones cardíacas, respiratorias, hipertensión arterial y/o diabetes.
- Mujeres embarazadas.
- Personas con la piel muy dañada por el sol.
- Jóvenes que abusan del alcohol y de las drogas.
- Personas mayores.

Cuáles son los síntomas de alerta

Es importante que prestes atención a los siguientes signos:

- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Temperatura mayor a 39 °C.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de calor sofocante, vértigo, mareos o desmayo.
- Piel seca.
- Agitación, cansancio, debilidad o calambres musculares.
- Sensación de dolores de cabeza, estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos.
- Estado de confusión, desorientación, delirio o convulsiones.

Además, en los bebés se puede evidenciar un llanto inconsolable y mucha irritación de la piel por el sudor en la zona del cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.

Cómo prevenirlo

Es aconsejable:

- Aumentar el consumo de agua sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada.

- Ingerir continuamente líquidos. Los jugos naturales son una opción ideal.
- Llevar una alimentación saludable, optar por verduras o frutas.
- Proteger tu piel con cremas de pantalla solar con factor 30 o superior y renovarla periódicamente ante el contacto con el agua o la transpiración.
- Usar ropa cómoda, liviana, de algodón y colores claros.
- Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.

No es aconsejable:

- Exponerte al sol en exceso ni en las horas centrales del día (entre las 10 y las 17).
- Comer alimentos pesados o en forma abundante.
- Tomar bebidas alcohólicas, ya que aumentan la temperatura corporal y la pérdida de líquido.
- Realizar actividad física intensa.
- Beber infusiones muy calientes, con cafeína o con azúcar en exceso.

Además, con los más chicos:

- En el caso de los lactantes, mantenerlos hidratados de manera más frecuente.
- Bañarlos o mojarles el cuerpo con frecuencia.
- Proponerles juegos tranquilos para evitar que se agiten.
- No permanecer con ellos dentro de un vehículo estacionado y cerrado.

Cómo actuar ante un golpe de calor

Ante los primeros síntomas, **es importante actuar rápido** para intentar bajar la temperatura del cuerpo de la persona afectada.

1. Trasladarlo a la sombra a un lugar fresco y tranquilo.
2. Intentar refrescarla mojándole la ropa y aplicándole hielo en la cabeza.
3. Ofrecerle agua fresca o un poco salada.
4. Llamar a los servicios de Urgencias.

Además, es importante:

- No administrarle medicamentos antifebriles.
- No friccionarle la piel con alcohol.

El golpe de calor puede ser muy grave, en especial para los bebés, niños pequeños y personas mayores. Por eso, frente a los primeros síntomas no demores en consultar al médico o concurrir al centro de salud más cercano.

Fuentes:

- *Ministerio de Salud de la Nación.*
- *Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.*