

Cómo evitar un golpe de calor en la práctica deportiva

2 enero, 2020



Con la aparición de temperaturas elevadas pueden aparecer consecuencias que debemos evitar al momento de practicar deporte o realizar actividad física.

Por este motivo, el Centro de Promoción de la Salud y Medicina Deportiva sugiere cuidados mínimos e indispensables para evitar golpes de calor y explica cuáles con las causas de los mismos.

Causas del golpe de calor

Se origina cuando el organismo produce una cantidad de calor que no es eliminable por los sistemas de refrigeración. Es decir, que se registra dilatación de los vasos sanguíneos superficiales, sudoración y respiración. Esto, ya sea porque la producción de calor corporal es excesiva, porque la temperatura ambiente es muy elevada o bien porque los mecanismos de eliminación de calor no funcionan correctamente, aunque lo más habitual es que sea por la combinación de estos tres factores.

Las temperaturas extremas producen un aumento de la transpiración por la piel (sudor) y evaporación de agua por la respiración.

Ello conduce a una pérdida importante de líquidos y de sales minerales que el organismo necesita para funcionar correctamente. Si las pérdidas de líquido y de sales minerales no se reponen a medida que se van perdiendo, puede sobrevenir una situación de deshidratación, con importantes consecuencias para la salud, que pueden ser eventualmente graves.

Personas más expuestas al golpe de calor

Cualquier persona puede acusar los efectos del sol o del calor, pero algunos casos concretos están más expuestos. Los individuos más vulnerables al golpe de calor son los bebés y niños pequeños, los adultos mayores de 65 años y los enfermos crónicos que sufren cardiopatías, diabéticos, hipertensos y obesos representan la mayor parte de la población de riesgo.

¿Cuáles son los síntomas de un golpe de calor?

Es importante conocer los síntomas iniciales que provocan un golpe de calor en el deporte para poder identificarlos y actuar en consecuencia. La desorientación y la fatiga intensa son señales de alerta. Otros claros síntomas a tener en cuenta son:

Piel caliente y seca, como consecuencia del cese de la sudoración

Temperatura corporal mayor a 41 grados centígrados

Alteración de la conciencia, delirio y alucinaciones

Confusión, ansiedad, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, deshidratación, diarreas, hipotensión, taquicardia, etcétera.

¿Cómo se puede prevenir un golpe de calor?

Las recomendaciones para evitar golpes de calor en el deporte están relacionadas en la mayor parte de las ocasiones con aplicar el sentido común a la actividad física y las condiciones ambientales en las que se esté desarrollando esa actividad. En términos generales, son:

Permanecer en lugares frascos y aislados.

No realizar esfuerzos ni ejercicio físico en horas de más calor.

Dar tiempo al organismo para recuperarse entre actividad y actividad de la agresión que hacer deporte en ambientes muy calurosos.

No exponerse al sol entre las 10 y 17 horas

Intentar dormir bien

Bañarse con frecuencia

Evitar aglomeraciones

Consumir frutas y verduras

Beber abundante agua, y si fuera necesario, bebidas isotónicas

Evitar el alcohol

No tomar infusiones calientes o azucaradas

Utilizar ropas livianas y holgadas, y elegir colores claros

Utilizar sombrero o gorra