

El Ministerio de Salud y Deportes brinda tips y recomendaciones a la población para evitar el golpe de calor

19 enero, 2024



Desde beber mucha agua hasta permanecer en lugares frescos son algunas de las medidas que recomienda el Ministerio de Salud para evitar una descompensación.

Debido a las altas temperaturas que se esperan para este fin de semana y que se extenderán durante la próxima, el Ministerio de Salud y Deportes brinda tips y recomendaciones a la población para evitar el golpe de calor.

El Servicio Meteorológico Nacional emitió una alerta amarilla sobre temperaturas extremas y para este viernes el pronóstico la temperatura máxima podría alcanzar 35 °C. Para el sábado,

el termómetro podría alcanzar 37 °C, además de mantenerse estos valores durante, al menos, toda la semana próxima.

¿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 altas temperaturas.

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.

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.

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, por lo menos cinco entre ambas por día.

-Comer las cuatro comidas, no saltarse ninguna.

-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?

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.

¿Qué hacer ante un golpe de calor?

Ante un cuadro muy grave de golpe de calor, llamar inmediatamente a un servicio de emergencia o llevar a la persona, sin demora, hasta el centro de salud más cercano.

Llevar al chico inmediatamente a un lugar fresco y ventilado, si es posible con aire acondicionado frío.

Quitarle la ropa y enfriarlo rápidamente mojando con agua fría todo el cuerpo.

Darle de beber agua, si está consciente.

Qué no hacer

No administrar medicamentos antifebriles

No friccionar la piel con alcohol (porque causa intoxicación)

¿Cómo extremar los cuidados para evitar un golpe de calor?

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.

Finalmente a modo de extremar los cuidados debemos tener en cuenta que el Servicio Meteorológico Nacional emitió un alerta amarilla sobre las temperaturas extremas.

Para este viernes, el pronóstico del Servicio de Contingencias Climáticas indica “caluroso con poca nubosidad, vientos moderados del noreste”. La temperatura máxima podría alcanzar los 35 °C. Para el día sábado, el termómetro podría alcanzar los 37 °C