

Recomendaciones para evitar el golpe de calor y malestar ante las altas temperaturas

21 enero, 2020



Ante el calor es oportuno recordar que tal situación requiere tomar recaudos para evitar consecuencias en la salud y en casos extremos el golpe de calor.

Mantenerse hidratado y evitar exponerse a lugares de calor extremo serían las medidas esenciales. Aquí una enumeración de consejos para sobrevivir al termómetro:

- Hidratarse preferentemente con agua, deberían ser 2 litros por día, de manera periódica.
- Preferir alimentos frescos, en particular frutas y verduras; evitar las comidas abundantes y muy calóricas
- Tener particular cuidado con la higiene y conservación de los alimentos
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes.
- Usar ropa suelta, sin colores oscuros, de materiales livianos y claros.
- No realizar ejercicio físico en horarios de mucho calor sino preferir primera hora de la mañana o el atardecer.
- Protegerse del sol con un sombrero, protector solar factor 30 y si es posible anteojos.

– Recordar que no se debe estar al sol entre las 11 y las 16.

Los lactantes deben cuidarse especialmente por el riesgo de deshidratación: lo ideal es darles el pecho, sumar agua y bañarlos frecuentemente.

También los adultos mayores (de más de 65 años) deben prestar particular atención a mantener una adecuada hidratación y consumir 2 litros de agua por día. Este segmento es susceptible de presentar deshidratación y por ella sufrir consecuencias de mayor impacto que el resto de la población.

Además de tener menos líquido en el cuerpo, el mecanismo de la sed puede estar afectado, al igual que el de regulación de la temperatura corporal, mientras que es una franja en la que es común que esté disminuido el funcionamiento renal e incluso se presenten fallas.

Se les recomienda evitar salir a la calle en los horarios de más alta temperatura, tomar baños frecuentes o enfriar el cuerpo con paños húmedos.

Síntomas de golpe de calor

- Temperatura corporal mayor a 39° C (medida en la axila)
- sudoración excesiva
- piel seca
- agotamiento, cansancio o debilidad
- mareos o desmayo

- dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos
- dolores de cabeza (sensación de latido u opresión)

Cómo proceder

- En primer lugar se debe intentar bajar la temperatura del cuerpo de la persona afectada, con hielo o con un baño en agua helada
- ofrecer agua fresca (o incluso agua con una cucharadita de sal)
- trasladar a la persona a un lugar fresco y ventilado
- no administrar medicamentos antifebriles
- no friccionar la piel con alcohol
- consultar al médico si es población de riesgo (niños pequeños, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas).