

EVITA EL GOLPE DE CALOR

Uno de los principales problemas que puede producir el calor es la hipertermia (*aumento patológico de la temperatura del cuerpo*), sus principales formas de manifestación son las siguientes:

Agotamiento por calor: señal de que el cuerpo se calienta demasiado; la persona puede sentir sed, mareo, debilidad, falta de coordinación, náuseas y sudor profuso. En estos casos la temperatura del cuerpo generalmente es normal (entre 37° y 37.5° C) y el pulso es regular o alto, pero la piel se siente fría y húmeda. Si los síntomas son muy severos o la persona sufre de alguna enfermedad, solicite ayuda médica lo antes posible. Tomar bebidas frescas no alcohólicas, descansar, cambiarse a ropa ligera, ir a un lugar lo más fresco posible - especialmente con aire acondicionado; refrescarse

Con una esponja húmeda y si no tiene mareos tomar un baño con agua fresca. si los síntomas no se alivian en una hora, solicitar asistencia médica para evitar llegar al cuadro de golpe de calor.



Golpe de calor. Puede llegar a ser muy grave y es necesaria siempre la asistencia médica. Temperatura corporal superior a los 39°C-40° C, fuerte dolor de cabeza y/o mareos, dolor de estómago, estado de confusión, comportamiento extraño, pulso fuerte y rápido, piel seca y roja, falta de sudor, posible delirio o hasta estado de coma (pérdida de conocimiento, sensibilidad y movimientos). Se deberá pedir ayuda médica inmediata, se trata de un cuadro que puede ser muy grave con mortalidad elevada y secuelas importantes si no se atiende de inmediato. Mover a la persona a un lugar con sombra, refrescarla con agua fría abundante hasta disminuir la temperatura a menos de 39°C. Si está consciente darle a beber líquidos frescos no alcohólicos, pasar una esponja mojada por la cara, y, en lo posible, dar un baño corporal con agua helada. También es útil utilizar paños fríos y bolsas de hielo en la cabeza.

MEDIDAS PARA PREVENIR LOS TRASTORNOS POR CALOR

- Ingerir más líquidos, independientemente del tipo de actividad, sin esperar estar sediento, salvo indicación médica contraria.
- Evitar bebidas con cafeína, alcohólicas o muy azucaradas.
- No exponerse al sol demasiado tiempo o en horarios en que los rayos solares llegan más verticalmente.
- Permanecer en lugares frescos o con aire acondicionado.
- Reducir la actividad física cuando el calor es excesivo o en locales cerrados.
- Descansar con frecuencia a la sombra.
- Usar ropa ligera, holgada y de colores claros.
- Protegerse de los rayos solares, utilizar cremas de protección solar con el nivel de protección adecuado a su tipo de piel. No exponerse al sol desde las 11.00 hasta las 16.00 horas.
- Evita las comidas calientes o pesadas y opta por comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales minerales perdidas por el sudor.