

Prevención del golpe de calor y otras enfermedades relacionadas con temperaturas elevadas

En el verano es importante que todos reconozcan los indicadores de riesgo inherente al exceso de calor (rayos solares y altas temperaturas propias de la estación) y tomen los recaudos necesarios para disminuir esos riesgos.

Los ancianos y los niños están en un riesgo especial de padecer trastornos producidos por exceso de calor.

Las personas sufren problemas producidos por el calor cuando sus cuerpos no son capaces de compensar el calor y sus cuerpos no logran perder calor (enfriarse) adecuadamente. El cuerpo normalmente pierde temperatura mediante la traspiración.

Cuando la humedad es alta, el sudor no se evapora tan rápidamente, lo que impide que el cuerpo libere calor rápidamente. Otras condiciones relacionadas con el riesgo incluyen la edad (personas mayores y niños pequeños), obesidad, fiebre, deshidratación, enfermedades del corazón, enfermedad mental, mala circulación, quemaduras solares, uso de algunos medicamentos y consumo de alcohol.

Golpe de calor

El golpe de calor es un trastorno agudo. Es consecuencia de la exposición a temperaturas ambientales elevadas. Se presenta cuando la temperatura central del cuerpo se eleva y los mecanismos de defensa resultan inadecuados.

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo ya no puede controlar la temperatura y esta comienza a elevarse hasta 41° C entre 10 y 15 minutos.

El golpe de calor puede provocar la muerte o algún tipo de incapacidad si no es tratado en forma inmediata..

Los síntomas del golpe de calor varían pero pueden incluir algunas de las siguientes: Temperatura muy elevada. Piel roja, caliente y seca (sin sudor). Pulso acelerado y más fuerte de lo normal. Dolor palpitante de cabeza. Mareo, náusea, confusión. Pérdida de la conciencia.

El agotamiento producido por el exceso de calor es una forma de enfermedad por calor más leve que puede desarrollarse después de varios días de exposición a las altas temperaturas y un reemplazo inadecuado o no balanceado de líquidos (deshidratación).

Las personas más vulnerables al agotamiento por calor son los ancianos, las personas con presión alta de la sangre, y personas que trabajan o hacen ejercicio en un ambiente muy caluroso. Las señales de peligro del agotamiento por calor son: sudor excesivo, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náusea, vómito y desmayo. La piel puede estar fría y húmeda. El pulso será rápido y débil, y la respiración será rápida y profunda. Si no se atiende el agotamiento por calor, puede convertirse en un golpe de calor.

Consejos para prevenir y controlar las enfermedades producidas por el calor

- Tome baños de agua fría en bañadera o ducha.
- Tome más líquidos (no alcohólicos), sin importar el nivel de actividad. No espere hasta que tenga sed. Advertencia: Si su médico generalmente limita la cantidad de líquidos que toma, pregúntele la cantidad de líquidos que debe tomar cuando hace mucho calor.

- No tome líquidos que contienen cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, pues éstos le hacen perder más líquido a su cuerpo. Además, evite tomar líquidos muy fríos porque pueden causar calambres, trastornos gastrointestinales, etc.
- Permanezca en lugares cubiertos y, si es posible, en un lugar con aire acondicionado. Si su hogar no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial, a un centro para ancianos o a una biblioteca pública –unas cuantas horas en un lugar con aire acondicionado puede ayudarle a su recuperación.

Si tiene que estar expuesto al calor:

- Limite sus actividades al aire libre en lo posible entre las 11 y 16 horas, realice las tareas temprano a la mañana y al atardecer.
- Reduzca su ejercicio. Si tiene que hacer ejercicio, tome dos a cuatro vasos de líquidos fríos sin alcohol cada hora. Las bebidas deportivas pueden reemplazar la sal y los minerales que pierde al transpirar. Advertencia: Si usted mantiene una dieta baja en sal, hable con su médico antes de tomar bebidas deportivas. Recuerde también las señales de riesgo mencionadas anteriormente.
- Trate de descansar frecuentemente en zonas con sombra.
- Protéjase del sol usando un sombrero de ala ancha (lo mantiene más fresco) y anteojos, y cúbrase con protector solar con un SPF de 15 o mayor

Consejos adicionales:

- Use ropa liviana, de color claro y que no sea apretada.
- NUNCA deje a nadie en un vehículo estacionado y cerrado.
- Visite con frecuencia a quienes están en un mayor riesgo de verse afectados por el calor:
 - Bebés y niños pequeños
 - Personas de más de 64 años
 - Personas con una enfermedad mental
 - Quienes tengan alguna enfermedad física, especialmente quienes tienen una enfermedad del corazón o hipertensión (presión alta de sangre)
 - Visite a los adultos que están en peligro por lo menos dos veces al día y vigílelos para ver si muestran alguno de los síntomas de golpe de calor o agotamiento por calor. Los bebés y los niños pequeños, por supuesto, necesitan ser observados con mayor frecuencia.

Bibliografía

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) advierten que las enfermedades relacionadas con las altas temperaturas podrían aumentar este verano. Oficina de Prensa de los CDC.(404) 639-3286. 10 de julio de 2001.

- Protocolo de actuaciones de los servicios sanitarios ante una ola de calor. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO de España. Junio 2004