

ALTAS TEMPERATURAS

Sepa cómo reaccionar ante un golpe de calor

Actualmente, gran parte del país se está viendo afectado por altas temperaturas. En respuesta, el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred) emitió una alerta temprana preventiva a nivel nacional por calor. Esta medida busca advertir sobre los riesgos que implican la exposición prolongada al calor extremo y la radiación solar para la salud. Se estima que las temperaturas podrían superar los 37°C, poniendo en riesgo la salud de quienes se exponen directamente al sol. Este calor extremo puede tener efectos graves en el cuerpo, especialmente en grupos vulnerables como

adultos mayores, niños, mujeres embarazadas y personas con condiciones de salud preexistentes, como trastornos de la memoria, diabetes, obesidad, Parkinson e hipertensión.

¿Cómo identificar un golpe de calor?

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de regular su temperatura. La temperatura corporal aumenta rápidamente, el sistema de sudoración deja de funcionar correctamente y el cuerpo no puede enfriarse de manera adecuada.

La temperatura corporal puede elevarse a 40°C o más en tan solo 10 a 15 minutos. Los primeros signos de ad-



En esta época hay que estar atentos a los golpes de calor.

vertencia tras una exposición prolongada al sol incluyen insolación, sarpullidos, hinchazón, desmayos, calambres y agotamiento por calor. No obstante, es importante estar atento a los si-

guientes síntomas clave de un golpe de calor: Confusión, alteración del estado mental, dificultad para hablar, comportamiento irracional; Pérdida total o parcial de la consciencia; Piel caliente y

seca o sudoración profusa; Convulsiones; y Temperatura corporal muy alta.

RECOMENDACIONES

Precisamente, Rafael Borgoño, director médico de Mutual de Seguridad, entrega algunas recomendaciones para actuar ante este tipo de sucesos:

- Llame a la red de rescate para recibir atención médica de urgencia.
- Permanezca junto a la persona afectada hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia.
- Traslade a la persona a una zona sombreada y fresca y quítele la ropa exterior.
- Enfríe rápidamente a la persona, utilizando los si-

guientes métodos: Administrar agua fría y si es posible, humedecer la piel. Colocar paños húmedos fríos o hielo en la cabeza, el cuello, las axilas e ingle, o empapar la ropa con agua fría, o hacer circular el aire alrededor del trabajador para acelerar la refrigeración.

- No obligue a la persona a beber líquidos si no puede.
- Si la persona pierde el conocimiento y no muestra signos de circulación como respiración, palpitaciones, tos o movimiento, personal entrenado en primeros auxilios y en reanimación cardiopulmonar, deberá comenzar con los trabajos.