

# Prevenir golpes de calor

*Paula Espinoza Paredes, Académica Enfermería  
Universidad Andrés Bello, Concepción*

**D**urante el verano, el aumento de las temperaturas y la mayor exposición al sol pueden ocasionar los denominados “golpes de calor”, un término que se utiliza para describir una forma anormal de hipertermia, es decir, un incremento de la temperatura corporal. Este aumento provoca que el cuerpo pierda agua y sales esenciales para su buen funcionamiento. La deshidratación resultante genera una disminución de la presión arterial, lo que puede ocasionar graves daños al organismo, ya que los órganos corporales dejan de funcionar de manera adecuada cuando están expuestos a altas temperaturas.

La población más vulnerable a sufrir un golpe de calor incluye a los bebés, niños y personas mayores de 65 años. Es fundamental saber reconocer los síntomas para actuar a tiempo, especialmente si la persona ha estado expuesta al sol o realizando ejercicios físicos en ambientes calurosos o con poca ventilación. Los signos y síntomas más comunes son sed intensa, cansancio, aumento de la temperatura axilar por sobre 39°C, dolor de cabeza, somnolencia, confusión mental, calambres musculares, piel enrojecida y caliente al tacto, y ausencia de transpiración. En el caso de los lactantes, es importante observar si presentan piel irritada por sudor en áreas como el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal, así como la presencia de un llanto inconsolable.

Para prevenir los golpes de calor, se recomienda tomar líquidos durante todo el día en pequeñas cantidades, inclusive si no se siente sed; evitar la exposición al sol entre las 10 y las 17 horas, usar siempre bloqueador solar, sustituir comidas muy abundantes por una mayor ingesta de verduras y frutas, evitar la actividad física en horas de calor, preferir ropa ligera de colores claros y, en lo posible, usar sombrero, anteojos y/o sombrilla. Asimismo, es importante evitar permanecer en espacios cerrados y con poca ventilación. En el caso de los niños, se sugiere ofrecerles agua o jugos sin esperar que lo pidan, proponerles juegos más tranquilos para evitar que se agiten y asegurarse de no dejarlos dentro de un vehículo estacionado y cerrado.

Si se produce un golpe de calor, es fundamental actuar rápidamente. Lo primero es trasladar al afectado a un lugar fresco y sombreado. Luego, se debe enfriar su cuerpo utilizando cualquier medio disponible, como bolsas con agua fría o hielo, o envolviéndolo con sábanas mojadas. Es recomendable suministrar líquidos, evitando aquellos que contengan alcohol, y contactar o trasladar al afectado a un servicio de urgencia lo antes posible. La rapidez y efectividad en la respuesta pueden marcar una gran diferencia en estos casos.