



¿Qué es un golpe de calor? puede ser mortal

“El golpe de calor es un trastorno causado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente debido a una exposición prolongada a altas temperaturas, específicamente cuando se han alcanzado sobre los 40°C, que es, cuando se comienza a perder los mecanismos de regulación interna, provocando, por ejemplo, daño celular, disfunción orgánica o incluso, la muerte”, precisa el Jefe de Urgencia de Clínica Las Condes, doctor Francisco Marino.

Esta afección requiere tratamiento de urgencia, pues mientras más tiempo transcurre, mayor el riesgo de sufrir complicaciones graves, incluso la muerte. “Y es que si no

se baja la temperatura rápidamente, el golpe de calor puede provocar daño en distintos órganos, como por ejemplo, corazón y/o cerebro”, precisa Marino.

¿QUIÉNES PUEDEN SER MÁS PROPENSOS?

Quienes están más expuestos a sufrir un golpe de calor son las poblaciones de edades extremas, como niños pequeños y adultos mayores, así como también personas que padecen enfermedades crónicas.

Los factores que podrían generar este trastorno, además del calor son:

- Exceso de vestimenta: esto impide que el sudor se

evapore y se enfríe el cuerpo

- Deshidratación: debido a factores como la transpiración o aumento de diuresis, sumado a un bajo consumo de agua.

- Consumo de alcohol: éste tiene un efecto inverso al que normalmente se cree, aumentando la cantidad de orina, por lo tanto, favoreciendo la deshidratación.

Estos son los síntomas para reconocerlo y recomendaciones mientras no llegue atención de urgencia.

¿CÓMO APOYAR A UNA PERSONA CON GOLPE DE CALOR?

Mientras no llegue atención médica de urgencia:

- Si la temperatura de tu cuerpo supera los 40°C ya sea por el entorno o debido a que estás realizando esfuerzos bajo altas temperaturas, podrías sufrir un golpe de calor que, de no atenderse a tiempo, puede llegar a ser mortal. Aprende a detectarlo y a enfrentarlo mientras no obtengas atención de urgencia.



• Lleve a la persona a la sombra o a un ambiente cerrado.

• Qúítele el exceso de ropa.

• Enfríe a la persona con cualquier me-

dio disponible, ya sea sumergiéndola en una tina con agua fría (hasta el cuello), con una ducha fresca, rociarla con una manguera, pasarle un paño empa-

pado con agua fresca, abanicarla mientras la refresca, o aplicarle compresas de hielo o toallas húmedas y frías en cabeza, cuello, axilas y en la ingle.