

¿Qué es la Hipertermia por esfuerzo o Golpe de calor por ejercicio y cuáles son sus peligros?

Isabel Adasme, nutricionista y Karen Zúñiga enfermera, buscando prevenir accidentes por las altas temperaturas, evidencian la gravedad de los golpes de calor al momento de realizar ejercicios físicos.

Frente a las altas temperaturas es importante considerar algunos riesgos a la hora de hacer ejercicios de alta intensidad, tanto en gimnasio como al aire libre, que pueden generar una hipertermia por esfuerzo.

Las profesionales de la salud, Isabel Adasme, nutricionista especializada en el aspecto deportivo y Karen Zúñiga enfermera, ambas trabajan en el Departamento de Salud Estudiantil de la Universidad Católica del Maule (UCM), y buscando prevenir accidentes por las altas temperaturas que se viven y vivirán en buena parte del país, durante estos días, comentan que existen diversos estudios donde se evidencia la gravedad de la hipertemia o los golpes de calor al momento de realizar ejercicios físicos.

La hipertermia por esfuerzo, también llamada golpe de calor activo o por ejercicio, es

un síndrome caracterizado por una temperatura corporal superior a 40°C, señalan agregando que produce “alteraciones neuromusculares, que se dan habitualmente en adultos jóvenes y sanos, durante un esfuerzo muscular intenso y prolongado”.

“Se caracteriza por una temperatura corporal superior a 40°C y sus consecuencias pueden ser muy graves como alteraciones neurológicas centrales y rhabdomiólisis -de intensidad variable-. Esta última es una enfermedad se produce por la destrucción de las células musculares, lo que libera sustancias tóxicas en la sangre”, relataron las profesionales de la salud.

Según la investigación científica, la Hipertermia por esfuerzo tiene una mortalidad del 10 % debido a fallo multiorgánico. Es una urgencia médica cuyos pronósticos dependen de la gravedad

y del tiempo perdido para iniciar la disminución de la temperatura. Si bien el manejo de la hipertermia maligna es clínico, la disminución de la mortalidad relacionada con esta enfermedad se basa en el respeto de las medidas preventivas simples como:

- Beba muchos líquidos. Beba antes, durante y después de su entrenamiento. Beba incluso si no siente sed.
- No beba alcohol, cafeína ni bebidas con mucha azúcar como refrescos gasificados. Estas pueden provocar que pierda líquidos.
- El agua es la mejor opción para entrenamientos menos intensos, pero si planea hacer ejercicio por un par de horas, puede ser recomendable elegir una bebida energética o electrolítica.
- Asegúrese de que el agua o la bebida electrolítica esté fresca, pero no fría. Las be-

bidas demasiado frías pueden provocar cólicos estomacales.

- Limite su entrenamiento en días muy cálidos. Intente entrenar temprano en la mañana o tarde por la noche.

- Elija la ropa correcta para su actividad. Los colores más claros y las telas transpirables son buenas opciones.

- Protéjase de la luz directa del sol con lentes y un sombrero. No olvide aplicar protector solar (FPS 30 o superior).

- Descanse frecuentemente en áreas con sombra o trate de permanecer del lado de la sombra mientras camina o hace senderismo.

Luego Isabel Adasme y Karen Zúñiga comentaron que el riesgo existe para personas previamente sanas, por lo que “es muy importante que se realice un chequeo médico para saber el estado inicial de la persona antes de iniciar una

rutina de ejercicios de alta intensidad, independientemente de la edad”.

En el caso de tener factores de riesgo o patologías de base se debe iniciar un periodo de habituación con supervisión de un profesional de la salud. “Este periodo consiste en ejercicios funcionales de menor intensidad, que preparan para una actividad de mayor exigencia como levantar pesas, salir a correr, etc. Si el objetivo es participar en competencias como maratón o similares, el entrenamiento debe iniciar meses antes de dicha actividad junto con el apoyo de nutricionista y kinesiólogo idealmente”, dijeron.

Otro aspecto importante, que consignaron las profesionales de la salud es que después de periodos largos de inactividad o interrupción de entrenamiento intenso, el reintegro debe ser siempre progresivo.