

## Destacada

### Prevenir los golpes de calor

Señor Director:

Durante 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. La población más vulnerable a sufrir un golpe de calor incluye a los bebés, niños y personas mayores de 65 años.

Los signos y síntomas más comunes son sed intensa, cansancio, aumento de la temperatura axilar por sobre 3  $^{\circ}\text{C}$ , dolor de cabeza, somnolencia, confusión mental, calambres musculares, piel enrojecida y caliente al tacto, y ausencia de transpiración.

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.

Si se produce un golpe de calor, 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.

*Paula Espinoza Paredes, Académica Unab*