

Cómo identificar, prevenir y combatir un golpe de calor

¿Qué es el golpe de calor?

El golpe de calor y la insolación son emergencias médicas que pueden causar daños irreversibles e incluso la muerte si no se tratan adecuadamente.

Síntomas del golpe de calor

Piel enrojecida y seca

- Inicio: piel enrojecida y sudoración excesiva
- Empeoramiento: piel seca

Aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca

- Difícil de notar en deportistas y niños activos
- Evidente en personas mayores y en reposo

Dolor de cabeza y calambres musculares

- Primeros síntomas neurológicos

Debilidad y calambres musculares

- Causados por la pérdida de minerales a través del sudor

Alteraciones del estado mental

- Confusión, visión borrosa, somnolencia, agitación, irritabilidad

Síntomas graves

- Mareos, temblores, convulsiones, delirio, pérdida de conocimiento, coma



Cómo actuar ante un golpe de calor



Llamar al 112

Retirar a la persona del calor

- Busca sombra o un lugar refrigerado

Quitar la ropa excesiva

- Ayuda a bajar la temperatura corporal

Aplicar frío en puntos clave

- Cabeza, cuello, axilas, ingle
- Usa agua fría, trapos mojados o sumérgela en agua fría

Refrigerar con aire

- Abanica a la persona o usa un ventilador o aire acondicionado



LO QUE NO DEBES HACER

- Evitar fármacos antifebriles (paracetamol)
- No usar alcohol ni infusiones calientes



Tips para prevenir el golpe de calor

Vestimenta adecuada

- Usa ropa liviana, holgada y de colores claros
- Aplica protector solar cada 2-3 horas

Hidratación constante

- Bebe al menos 2.5 litros de líquidos al día
- Hidrátate frecuentemente, incluso sin sed
- Usa bebidas isotónicas si practicas deportes en calor

Planificación de actividades

- Evita ejercicio durante las horas de máximo calor
- Toma descansos frecuentes en lugares frescos

Cuidado de los más vulnerables

- Atención especial a niños, ancianos y personas con enfermedades crónicas
- Asegúrate de que se mantengan hidratados y frescos



Conclusión

El golpe de calor es una emergencia que requiere atención inmediata para prevenir consecuencias graves. Reconocer los síntomas tempranos, actuar rápidamente y tomar medidas preventivas son claves para proteger tu salud y la de los demás.