

## **COMO EVITAR LOS GOLPES DE CALOR**

El Ministerio de Salud, a través de la Dirección Provincial de Promoción y Prevención de la Salud, brinda información y recomendaciones para prevenir y evitar los golpes de calor frente a las altas temperaturas.

### **INFORMACIÓN**

El golpe de calor sobreviene cuando el cuerpo no puede regular su temperatura. La temperatura corporal se eleva rápidamente, los mecanismos para eliminar calor fallan y el cuerpo pierde la capacidad de enfriarse.

Existen grupos de riesgo más propensos a sufrir golpes de calor: los ancianos, los niños y quienes trabajan o hacen ejercicios en ambientes calurosos.

Las señales de un golpe de calor varían, pero pueden incluir, una temperatura corporal extremadamente elevada (superior a 39°C), piel enrojecida, caliente y seca, pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza palpitante, mareo, náuseas, confusión y pérdida del conocimiento.

Si se observa alguno de estos síntomas, puede que se trate de una emergencia, por lo tanto se debe pedir a alguien que solicite ayuda y asista a la víctima tratando de enfriarla y llevarla a un área sombreada.

Asimismo, debe enfriarse a la víctima rápidamente utilizando cualquier método disponible. Por ejemplo, sumergir a la persona en agua fría, rociarla con agua fría con una manguera de jardín; aplicarle compresas de agua fría o, si la humedad es baja, envolverla en una sábana mojada y abanicarla vigorosamente.

No se le debe ofrecer de beber a la víctima si está inconsciente y conseguir asistencia médica lo antes posible.

### **RECOMENDACIONES**

Cuando se trata de niños, se les debe ofrecer frecuentemente líquidos (agua o jugos naturales) y a los lactantes el pecho, no ofrecerles bebidas muy azucaradas ni muy frías, ni comidas calientes y pesadas. Se les debe incorporar mayor cantidad de sal que lo habitual, bañarlos o mojarles con frecuencia, evitar juegos o actividades físicas, seleccionar lugares frescos y ventilados y vestirlos con ropa amplia, liviana, de algodón y de color claro.

En el caso de jóvenes y adolescentes, las recomendaciones incluyen que no tomen bebidas alcohólicas, evitar que realicen esfuerzos físicos intensos,

seleccionar lugares frescos para descansar y sentarse o recostarse cuando sientan mareos.

Respecto de los ancianos, es importante que los mismos descansen en lugares frescos y ventilados. Es fundamental desabrigarlos y ofrecerles líquidos aunque no manifiesten sed.

Ante la presencia de un síntoma de golpe de calor, se debe consultar con urgencia a su Centro de Salud.