

¿Qué es un golpe de calor?

El golpe de calor es el incremento de la temperatura corporal por encima de los 40°C y durante un tiempo prolongado. Los mecanismos termorreguladores del cuerpo no funcionan correctamente y este es incapaz de restablecer su temperatura normal.

CAUSAS



Exposición excesiva al calor ambiental



Práctica de ejercicio físico a altas temperaturas

SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza
- Piel seca y caliente
- Ausencia de sudor
- Sed intensa
- Respiración rápida y sensación de falta de aire
- Taquicardia y pulso rápido
- Mareos, confusión, convulsiones e incluso pérdida de conocimiento
- Náuseas y vómitos

PAUTAS DE ACTUACIÓN

El objetivo es bajar la temperatura corporal a 37°C. Para ello hay que:



- Recostar a la persona a la sombra y en una zona bien ventilada



- Quitar o aflojar la ropa



- Aplicar toallas, compresas o paños humedecidos con agua fría sobre cuello, ingles, axilas y cabeza



- Si la persona está consciente ofrecerle agua para que beba poco a poco



- Llamar a emergencias para trasladar el afectado a urgencias

CLAVES DE PREVENCIÓN

- Evitar la exposición prolongada al sol y usar siempre fotoprotección
- No realizar actividad física entre las 12 y las 16 horas
- Vestir ropa holgada, fresca y de colores claros y usar gorros o sombreros
- Hidratarse regularmente con líquidos y alimentos adecuados
- Buscar la sombra y lugares frescos
- No dejar nunca a nadie en un coche estacionado