

SE VIENE EL CALOR



COMO EVITAR LOS GOLPES DE CALOR Y LA DESHIDRATACION

¿Qué es un golpe de calor o insolación?

Es la consecuencia más grave del exceso de calor. La temperatura corporal excede los 39.4/40° de temperatura. Es una situación que puede producir graves daños al organismo dado que muchos órganos del cuerpo dejan de funcionar correctamente a estas temperaturas, especialmente el cerebro y los riñones.

La población más susceptible a sufrir estos golpes de calor son:

- Los niños muy pequeños que están expuestos al sol durante largo tiempo sin la protección adecuada en la cabeza, ya que su capacidad de sudar es mucho menor que la de los adultos.
- Personas mayores que no están correctamente hidratados.
- Personas que realizan trabajos muy forzados bajo el sol.

- Personas que realizan actividades deportivas en días muy calurosos y que pierden mucha agua.
- Personas que toman ciertos medicamentos como los utilizados contra la hipertensión arterial elevada, dado que este tipo de medicación disminuye la sudoración.

SINTOMAS

- Mareo, confusión, sudoración excesiva al principio con posterior falta de sudor, enrojecimiento y sequedad de la piel, fiebre elevada (mayor a 39.4°), desorientación, comportamiento no adecuado, aceleración del ritmo cardíaco con latido débil, dolor de cabeza, inconciencia, ataques, coma.



CAUSAS

- Exceso de calor: especialmente cuando se combina con una humedad elevada.
- Beber poco: el sudor o transpiración es necesario para eliminar calor corporal. Para sudar necesitamos tener el cuerpo bien hidratado.
- La deshidratación: falta de líquidos en el organismo, producido por una excesiva sudoración sin el aporte de líquidos adecuados.

O por la presencia de ciertas enfermedades como diarrea, vómitos, fiebre, diabetes no controlada, etc.

- El esfuerzo excesivo: en trabajadores o deportistas que se someten a un esfuerzo demasiado excesivo en días muy calurosos.
- Aparición repentina de calor elevado: El organismo necesita unos días para acostumbrarse al aumento de la temperatura. Cuando las olas de calor se suceden de una manera inesperada y brusca, suelen tener peores consecuencias porque el cuerpo no tiene tiempo de adaptarse a estos cambios.

¿Cómo actuar ante una insolación?

- Poner a la persona en un sitio fresco y con las piernas elevadas.
- Llamar al teléfono de urgencias pertinente.
- Mientras tanto, desvestir a la persona afectada e intentar disminuirle la temperatura corporal, aplicando paños fríos, hielo en las axilas o en la ingle.
- Si hay aire acondicionado o ventilador, poner a la persona afectada cerca de éstos.
- Si la persona está con temperatura mayor a 40°, darle baños fríos hasta bajarla a 38°. En este momento dejar de darle frío para evitar una hipotermia.

Consejos para evitar los golpes de calor

- Beber mucho líquido: para evitar la deshidratación y compensar la pérdida de agua por sudor. Resulta muy recomendable beber al menos 2 litros de agua por día. Si está realizando actividades muy fuertes y se suda mucho, puede ser conveniente agregar un poco de sal al agua (salvo que la persona sufra hipertensión).
- Beber otro tipo de bebidas o infusiones: leche, jugos, gaseosas, té café, caldos, sopas.

- Ingerir otros alimentos que presentan su consistencia modificada como helados, sorbetes, batidos y gelatinas
- Comer comidas ligeras y no beber alcohol ni excitantes: evitar las comidas que contengan mucha grasa, dado que la ingestión de ésta provoca muchas calorías y eleva la temperatura corporal. Tampoco resultan muy convenientes las comidas muy calientes ya que elevan la temperatura corporal. Preferir las frutas y verduras, ya que algunas contienen hasta un 90% de agua en su composición (verduras de hojas verdes, lechuga, brócoli, apio, calabaza, pepino; limón, melón, sandía, pera, ananá, pomelo, manzana.
- Evitar hacer ejercicios en horas de calor: es más conveniente hacerlo en horas muy tempranas o por la tarde/noche.
- Vestir con ropa ligera y fresca y proteger la cabeza adecuadamente.
- Descansar de tanto en tanto si se realiza ejercicio o trabajo duro.
- Aclimatarse adecuadamente al calor: es importante que el cuerpo tenga tiempo de adecuarse al calor. En caso de cambios bruscos de T° es conveniente no exponerse al sol durante los primeros días. Es mejor hacerlo gradualmente y en las horas de menos calor. Tampoco es adecuado pasar de un lugar cerrado con aire acondicionado a una exposición solar continua.



¿Por qué durante la tercera edad las personas son más susceptibles a la deshidratación?

La cantidad de agua corporal disminuye aproximadamente un 15% entre los 20 y 80 años de edad. Con esta disminución, el organismo se vuelve más susceptible a la deshidratación por pequeñas pérdidas de agua corporal.

Además, las personas mayores experimentan menor sensación de sed, lo que conlleva a un consumo reducido de líquidos.

Como consecuencia del envejecimiento, los riñones tienen menor capacidad para concentrar la orina, y retener agua en caso de necesidad. Al envejecer los riñones, su capacidad para excretar sodio se ve también limitada.

El consumo insuficiente de líquidos también puede ser resultado de limitaciones, como problemas para deglutir, movilidad reducida o desórdenes de comunicación y comprensión. Factores relacionados con ciertas enfermedades, como la incontinencia urinaria, pueden aumentar las pérdidas de agua. La deshidratación puede ser también causada por una temperatura elevada, instituciones con falta de personal, o el uso de laxantes o diuréticos.

Cualquier duda que usted tenga de que puede estar sufriendo un golpe de calor y/o deshidratación, llame con urgencia al médico.

Grupo de Nutrición y Salud

M.N: 5508