

La exposición humana a temperaturas ambientales elevadas puede provocar una respuesta insuficiente del sistema termorregulador. El calor excesivo puede alterar nuestras funciones vitales si el cuerpo humano no es capaz de compensar las variaciones de la temperatura corporal. Una temperatura muy elevada produce pérdida de agua y electrolitos que son necesarios para el normal funcionamiento de los distintos órganos.

Las personas mayores y los niños muy pequeños son más sensibles a estos cambios de temperatura. Los lactantes son aún más sensibles porque presentan inmadurez del sistema que regula la temperatura corporal, un alto metabolismo basal e incapacidad para librarse de exceso de abrigo. En niños menores de un año hay cierto desequilibrio en la correcta regulación de la temperatura. La producción de calor por superficie corporal alcanza el máximo a la edad de 5 meses. En cambio, la capacidad para disminuirlo por sudoración se desarrolla más lentamente a lo largo del primer año.

## La exposición a la luz y al calor

Pueden causar diferentes trastornos, de diferente gravedad:

### Erupciones en la piel.

### Sensación de fatiga transitoria.

### Calambres.

Después de ejercicio intenso, prolongado, con altas temperaturas y gran sudoración, se pierden agua y sales, y se pueden notar estos síntomas musculares.

### Agotamiento por calor.

Es el cuadro más frecuente. Se debe a la disminución del contenido de agua, de sales minerales o de ambas. Aparecen debilidad, náuseas, vómitos, anorexia (debido a la pérdida de apetito), cefalea, mareo, calambres y, en una menor medida, ansiedad o irritabilidad. La piel puede estar pálida y sudorosa (pegajosa). La temperatura puede estar normal o algo elevada. Puede haber tensión baja sobre todo al estar de pie (hipotensión ortostática) y taquicardia (aumento de la frecuencia cardiaca).

### Golpe de calor.

Saber diferenciar el agotamiento por calor grave y golpe de calor es, a veces, difícil. Pueden ser distintas fases de un mismo proceso. La distinción fundamental la encontramos en que:

**a) En el agotamiento:** la regulación corporal de la temperatura está conservada. Por ello, la temperatura no sube más de 40° C, ni baja el nivel de conciencia.

**b) Se habla de golpe de calor:** cuando la temperatura corporal pasa de los 40° C. El golpe de calor se caracteriza por:

- Alteración del Nivel de Conciencia.
- Fiebre ( $> 39,5-40^{\circ}$  C).
- Anhidrosis: piel seca y caliente.



Dra. Mª José Torres Ralero  
Col: 28 / 56469

# GOLPE DE CALOR

## ¿Cómo prevenirlo?



**1** Evitar, en la medida de lo posible, el ejercicio intenso en horas o ambiente de calor extremo. Ingesta adecuada de agua y sal (bebidas isotónicas) antes y durante el ejercicio.



**3** Protegerse del sol en exteriores. Buscar la sombra, cubrir la cabeza, usar ropa ligera y de color claro y un calzado fresco, cómodo y que transpire. Cuidar la piel con protectores solares adecuados y utilizar gafas con filtros ultravioleta.



**5** Realizar comidas ligeras.



**7** Refrescarse con un baño o una ducha de agua fresca.



**2** Evitar exponerse al sol a temperaturas elevadas (horas centrales del día).



**4** Beber y ofrecer a los niños agua o líquidos con frecuencia, sin esperar a que tengan sed.

**6** Descansar en un ambiente fresco (utilizar aire acondicionado o ventiladores).



**8** Nunca se debe dejar a los niños solos en un vehículo cerrado.



En el caso de notar síntomas de golpe de calor, es importante iniciar de inmediato el enfriamiento por métodos físicos:

Colocar al paciente en decúbito lateral y en posición fetal.

Aplicar compresas frías (preferentemente con hielo) de manera continua, sobre todo, en cuello, axilas e ingles.

Usar ventiladores colocados directamente sobre el paciente.

No usar antitérmicos.

Solicitar atención médica.

