

## **CUIDATE DEL CALOR**

por Ximena Beilin - 4 diciembre 2015

Con climas cálidos, subtropicales, templados ó tropicales, en muchos lugares de Latinoamérica el calor ya se hace sentir con fuerza.

Y con todo lo bueno que esto trae, también es tiempo de tomarse en serio las medidas preventivas del golpe de calor.

Puede afectar a todas las personas, aunque los grupos de mayor riesgo son los mayores de 65 años y los bebés y niños, que no muestran sus síntomas con facilidad.



### **Prevenir el golpe de calor**

- Estar atentos a las recomendaciones oficiales
- Mantenerse lo más posible en lugares ventilados o acondicionados
- Tomar agua seguido, sin esperar a tener sed, para evitar la deshidratación
- Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas
- Comer liviano agregando muchas frutas y verduras frescas
- Reducir la actividad física

- Usar ropa liviana, clara y holgada con gorro y anteojos oscuros
- No exponerse mucho al sol, ni en las horas más fuertes (entre las 11 y las 17 horas)
- Usar siempre filtro solar con factor de protección mayor a 15 y reponerlo cada 2 horas

### **Efectos sobre la salud**

Al no haber un tratamiento farmacológico contra el golpe de calor, la prevención es crucial para evitarlo.

Si apareciera uno ó varios de estos síntomas:

- Deshidratación
- Insolación
- Dolor de cabeza
- Transpiración abundante
- Baja presión, náuseas, mareos, confusión ó desmayos
- Convulsiones
- Piel enrojecida, caliente y seca
- Respiración y pulso débil
- Elevada temperatura corporal
- Falta de hambre
- Insomnio, agotamiento, fatiga, decaimiento
- Pulso acelerado
- Vértigos
- Calambres
- Dolores musculares

Hay que mover al afectado a un lugar fresco y con sombra. Hacer que mantenga la cabeza un poco alta. Refrescarlo de a poco mojándole la ropa, darle agua fresca y un poco salada para tomar, ponerle hielo en la cabeza, intentar bajar la temperatura del cuerpo con paños fríos o con un baño en agua fría y pedir ayuda médica urgente. Es importante no darle remedios antifebriles.

### **Bebés, niños, enfermos, adultos mayores**

Dar el pecho a los bebés con mayor frecuencia, mojarles el cuerpo, y si tienen más de 6 meses, darles agua fresca segura.

No esperar que los más chicos pidan agua. Ofrecerles líquidos seguido, especialmente jugos naturales. Proponerles juegos tranquilos para que

no se agiten de más.

Mantener a los niños menores de un año a la sombra y nunca exponer a bebés menores de 6 meses, ni siquiera con protector solar.

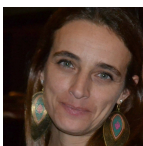
Ante cuadros de salud preexistentes, las olas de calor pueden empeorar o provocar la aparición de cuadros como infarto del miocardio y diarreas. Estas son la segunda causa de mortalidad infantil mundial, por la deshidratación. Es fundamental estar atento a su prevención, aparición y rápido tratamiento.

Todas las personas, pero especialmente los bebés, niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas respiratorias o cardíacas (obesidad, diabetes e hipertensión arterial) tienen que tener cuidado con las temperaturas extremas. Un ambiente sobrecargado de calor puede empeorar estos cuadros a niveles de extrema gravedad.

¡A prevenir y disfrutar del verano!

#### Fuentes:

- Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/es/>
- Ministerio de Salud Arg: <http://www.msal.gob.ar/>



Author Bio: Ximena colabora cubriendo temas sobre Planeta & Vida y Medicina & Salud. Es Periodista, vive en Buenos Aires, Argentina. Cuando no está escribiendo o investigando, trabaja en su fundación por la prevención y reparación de lesiones cerebrales infantiles, canta, cuida su jardín y disfruta con su familia y amigos