



CUIDADOS DEL CALOR EN EL VERANO

Escribe: Dr. Sergio Saracco

CALAMBRES POR CALOR

Son conocidos por su alta frecuencia, presentándose generalmente durante el transcurso de un esfuerzo físico prolongado que exige una profusa sudoración. Los grupos musculares más utilizados son sin duda los primeros en verse afectados. No es necesario que la temperatura ambiente sea muy elevada para que se produzca este mal. Esta afección es debido probablemente a la gran pérdida de líquidos, acompañado de una disminución de sodio y cloro en la sangre.

Tratamiento: reposo acompañado de una buena rehidratación oral y una completa reposición de las sales perdidas.

INSOLACIÓN

La insolación se presenta siempre después de la exposición a temperaturas elevadas, la mayoría de las veces acompañada de un sol intenso, pudiendo presentarse tanto en reposo como durante un esfuerzo físico. El afectado comienza a sentir en forma progresiva, pérdida del apetito, fatiga, postración, náuseas, dolor de cabeza, vómitos y dolor abdominal, acompañado de "sudoración fría" precedente a la pérdida de conocimiento.

Tratamiento: retirar inmediatamente al enfermo del sol, acostarlo en un ambiente fresco, con las piernas elevadas. Si la víctima está consciente, administrar líquido por vía oral y tratar de reponer las sales perdidas.

Es recomendable 12 horas de reposo, por lo menos, para luego reemprender una actividad discreta, previa evaluación del médico.

GOLPE DE CALOR

Es el accidente más grave debido al calor. Esta afección se caracteriza por la suspensión de cualquier tipo de sudación.

El golpe de calor es más frecuente en las personas mayores por la presencia de patologías de base que favorecen su aparición como la insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, cirrosis, etc., como también durante las prácticas deportivas bajo temperaturas elevadas y alta humedad ambiente.



No es necesaria para su aparición, la exposición directa al sol.

Los signos premonitorios del golpe de calor se identifican con los de la insolación comenzando con vértigos, postración, cefalea, vómitos, palidez y dolor abdominal, seguidos de pérdida de conocimiento de aparición brusca. Acompañado de una elevación de la temperatura corporal por encima de los 40° C, encontrándose la piel caliente y seca.

Es importante reconocer esta enfermedad ya que es una urgencia médica, requiriendo atención temprana.

Tratamiento: disminuir la temperatura corporal lo más rápidamente posible, bañando al paciente con agua fría o bien cubriéndolo con sábanas mojadas con agua helada, frente a un ventilador, de ser posible. Con éstas técnicas se debe conseguir que descienda la temperatura rectal por debajo de los 37° C.

Siempre llame al Servicio de Emergencia para un mejor tratamiento.

PREVENCIÓN

- Procure una buena hidratación los días de mayor calor (el exceso de líquidos apoya la resistencia al calor).
- Use ropas livianas y sueltas, que facilitan la sudoración.
- Los días calurosos y húmedos realice las prácticas deportivas preferentemente por las mañanas, cuando la temperatura es más agradable.
- Si sale a correr en verano, procure una buena hidratación previa, tomando 300 cc. de líquido 10 minutos antes de comenzar y tomando durante la actividad, unos 250 cc. cada 3 ó 4 Km recorridos, de soluciones que contengan glucosa y sales.
- Los días muy cálidos bañe a los niños varias veces al día, manténgalo lejos del sol y libre de ropas.
- Los ancianos deben reforzar su hidratación, insista.