

Patologías Asociadas al Calor

En todos los casos en los que la temperatura sea muy alta, haga mucho calor y Vd. tiene preguntas sobre su salud o la de una persona de su entorno, consulte a su médico.

1) Calambres por Calor

Calambres musculares (brazos, piernas, abdomen,...) sobre todo si se suda mucho durante la realización de actividad física importante.

En este caso:

- Parar la actividad y descansar en un lugar fresco.
- No retomar actividad física en varias horas y nunca al sol, ni en lugares con temperaturas elevadas.
- Beber agua, zumo ligero de fruta o una bebida energética diluida en agua.
- Si los calambres duran más de una hora, consultar al médico.

2) Insolación

Ocurre por el efecto directo del sol sobre la cabeza y los niños son más sensibles. El calor favorece la aparición de síntomas.

Se reconocen por enrojecimiento cutáneo y en casos severos quemaduras, fiebre, dolor de cabeza intenso, estado de somnolencia, náuseas y en ocasiones pérdida de conocimiento

En este caso:

- Situarse o situar a la persona que la sufre a la sombra y refrescar/refrescarse.
- Consultar al médico o recurrir a los servicios de urgencias en caso de alteraciones de la conciencia o pérdida de conocimiento.

3) Agotamiento por Calor

Ocurren generalmente tras estar expuesto a varios días de intenso calor: la sudoración importante que se produce reduce el reemplazo de fluidos y sales del organismo.

Se reconocen sobre todo por aturdimiento, mareos, debilidad y fatiga, pulso débil, insomnio o agitación nocturna inusual.

En este caso:

- Descansar en un lugar fresco.
- Beber agua, zumo de fruta o una bebida energética diluida en agua.
- Si los síntomas persisten o se agravan durante más de una hora, consultar al médico.

4) Golpe de Calor

Es siempre una urgencia médica.

Es un problema grave de salud porque el cuerpo no es capaz de controlar la temperatura que aumenta rápidamente y puede alcanzar y superar los 40°C.

Se reconoce por la presencia de piel caliente, roja y seca, dolor de cabeza intenso y signos neurológicos como confusión y pérdida de la conciencia y en ocasiones convulsiones.

En este caso, recurrir a los servicios de urgencia rápidamente. Mientras se espera, situar a la persona a la sombra y refrescarla pulverizando agua fría y ventilando o bien dar una ducha o baño frío.