
Golpe de calor

Para mantenerse fresco, el cuerpo suda. Esto libera calor a través de la piel. Pero pasar mucho tiempo a temperaturas altas puede hacer fallar este sistema de enfriamiento. Cuando esto sucede, deja de sudar. La temperatura del cuerpo puede subir a niveles muy altos. En casos graves, el cerebro y otros órganos vitales podrían dejar de funcionar. Esto se conoce como golpe de calor.

Si el cuerpo no se enfría, puede causar la muerte en apenas unos minutos. El golpe de calor puede ocurrir en atletas jóvenes que hacen entrenamientos intensos al aire libre cuando hace calor. Esto se conoce como golpe de calor por esfuerzo. Le puede pasar a adultos mayores u otras personas vulnerables que no tienen aire acondicionado en una ola de calor. Esto se conoce como golpe de calor sin esfuerzo o clásico.

Síntomas del golpe de calor

- Confusión
- Desmayos
- Temperatura corporal de 104 °F (40 °C) o superior
- Piel seca y caliente
- Náuseas y vómitos
- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiración rápida y poco profunda
- Pérdida del equilibrio y de la coordinación
- Convulsiones

Cuándo debe llamar al 911



El golpe de calor es una emergencia médica.

Llame al 911 de inmediato. Mientras espera la llegada del personal de asistencia, traslade a la persona a la sombra o lejos de la fuente de calor. Quítele la ropa. Abaníquela. Ponga agua fría o toallas o sábanas mojadas sobre su cuerpo. Si tiene disponible, aplique compresas frías o de hielo en las axilas y en la ingle. Cubra el hielo o los paquetes con un paño antes de aplicarlos sobre la piel. Cambie las toallas y sábanas cuando ya no estén frescas. Continúe haciendo esto hasta que llegue la ayuda.

Qué puede esperar en la sala de emergencias

- Para refrescar el cuerpo, es posible que se salpique agua tibia por todo el cuerpo y se usen ventiladores grandes para soplar aire sobre la piel humedecida. Pueden colocarse compresas de hielo envueltas en un paño en el cuello, en las axilas y en la ingle. Se pueden usar mantas refrescantes. O se puede sumergir a la persona en un baño de agua helada.
- Es probable que le den líquidos por vía intravenosa. Estos ayudan a refrescar el cuerpo y reponer líquidos.
- Es probable que se hagan análisis de sangre y de orina. Pueden ayudar a determinar si hay daños en los órganos, especialmente en los riñones.