

¿Qué hacer ante un golpe de calor?

Expertos entregan la guía para identificar y frenar una emergencia

Confusión, pulso acelerado y ausencia de sudor son las "banderas rojas" que indican que el organismo colapsó. Académicos y funcionarios de la salud advierten que trasladar a la persona a la sombra y aplicar frío local son los primeros auxilios obligatorios mientras se busca atención médica profesional.

María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

Las altas temperaturas registradas durante la semana pasada y la actual en la provincia de Biobío han encendido las alertas debido al aumento del riesgo de golpes de calor, una condición médica grave que puede provocar daños irreversibles en órganos vitales e incluso la muerte si no se actúa a tiempo. Especialistas advirtieron que este escenario podría repetirse durante los meses de verano, por lo que la preventión y el reconocimiento temprano de los síntomas resultan fundamentales.

El médico de Urgencias del Complejo Asistencial Dr. Víctor Ríos Ruiz (CAVRR) de Los Ángeles, doctor Andrés Flores, explicó que el cuerpo humano se enfriá principalemente liberando calor al ambiente mediante mecanismos como la sudoración, la vasodilatación y el contacto con el aire y el entorno.

Sin embargo, durante una ola de calor como la que se vivió la semana pasada, "y que probablemente se va a repetir en algunos días de los meses de verano, estos mecanismos

pueden fallar porque el ambiente está tan caliente que el cuerpo no logra entregar el calor necesario para poder enfriarnos", explicó el experto.

Asimismo, agregó que la humedad que puede registrarse a raíz de las altas temperaturas impide que el sudor enfrié adecuadamente la piel y la deshidratación reduce aún más la capacidad de enfriamiento.

"Si a esto le agregamos esfuerzo físico, el calor producido puede superar lo que el cuerpo puede eliminar y la temperatura aumenta rápidamente. Es en ese contexto que aparece el golpe de calor, lo que puede derivar en consecuencias graves si no se actúa a tiempo".

física al aire libre", detalló el médico de Urgencias del Hospital Base de Los Ángeles.

Por su parte, la académica de Enfermería de la Universidad Andrés Bello sede Concepción, Paula Espinoza, explicó que el golpe de calor es "una condición que ocurre cuando el organismo no logra regular su temperatura y alcanza niveles peligrosos, provocando pérdida de agua y sales esenciales. La deshidratación resultante disminuye la presión arterial y compromete el funcionamiento de los órganos, lo que puede derivar en consecuencias graves si no se actúa a tiempo".

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

La especialista explicó que prevenir un golpe de calor no requiere medidas complejas, sino que solo basta con hábitos simples y constantes.

Al respecto, Espinoza enumeró: "Mantener una hidratación adecuada durante todo el día, incluso sin sentir sed, es fundamental. Evitar la exposición directa al sol entre las 10:00 y las 17:00 horas, preferir ropa ligera y de colores claros, usar bloqueador solar y buscar



UN GOLPE DE CALOR ocurre cuando el organismo no logra regular su temperatura. Para evitarlo, es clave mantenerse hidratado.

espacios ventilados son acciones que reducen el riesgo".

En el caso de los niños, ofrecer líquidos con frecuencia y proponer juegos tranquilos ayuda a evitar que se agiten demasiado. "Una regla que no admite excepciones: nunca dejarlos dentro de un vehículo cerrado", enfatizó la académica.

SÍNTOMAS Y RESPUESTA

Si el golpe de calor ocurre, la rapidez en la respuesta puede marcar la diferencia. La académica de Enfermería de la UNAB recomendó "trasladar a la persona a un lugar fresco y sombreado, enfriar su cuerpo con paños húmedos, bolsas de agua fría o hielo, y ofrecer líquidos —evitando aquellos que contengan alcohol—. Luego, acudir a un servicio de urgencia sin demora; cada minuto cuenta, y la efectividad de estas medidas puede salvar vidas".

Para Espinoza, saber reconocer los síntomas es clave, especialmente si la persona ha estado bajo el sol o realizando actividad física en ambientes calurosos y con poca ventilación.

"Entre las señales más frecuentes se encuentran sed intensa, cansancio extremo, fiebre superior a 39°C, dolor de cabeza, somnolencia, confusión mental, calambres musculares, piel roja y caliente al tacto, y ausencia de sudoración. En los lactantes, la irritación por sudor en cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y zona del pañal, junto a un llanto inconsolable, son alertas que no deben ignorarse", detalló la académica.

Por su parte, el doctor Andrés Flores detalló que los síntomas de alar-

ma incluyen confusión, desorientación, desmayo, convulsiones, respiración o pulsos acelerados. Antes de esto, pueden aparecer señales como debilidad, mareo, dolores de cabeza, náuseas, calambres y sudoración intensa.

"Aquí, la prevención es clave: hidratarse de manera regular, evitar el sol y el ejercicio en las horas de mayor calor; usar ropa liviana y clara; buscar la sombra y ventilación y cuidar especialmente a las personas más vulnerables es fundamental", finalizó el médico.

