



Golpe de calor: la urgencia médica que aumenta con las altas temperaturas

Especialistas advierten que las altas temperaturas pueden provocar descompensaciones graves, sobre todo en personas mayores, pacientes crónicos y quienes se exponen al sol por largas jornadas.

Las altas temperaturas y las olas de calor que se han registrado en distintas zonas del país han vuelto a encender las alertas en el sistema de salud. En este escenario, los golpes de calor —considerados una urgencia médica grave pero prevenible— se han transformado en una causa frecuente de consulta en los servicios de urgencia durante el verano.

El golpe de calor ocurre cuando el organismo pierde su capacidad de regular la temperatura interna frente a una exposición prolongada al calor o a un esfuerzo físico intenso. En estos casos, la temperatura corporal puede elevarse sobre los 40 °C, provocando daño en órganos vitales como el cerebro, corazón y riñones, e incluso riesgo vital si no se actúa a tiempo.

De acuerdo a la médica familiar y directora médica zonal de IntegraMédica, Cristina Rauchfuss, "el cuerpo tiene mecanismos para adaptarse al calor, pero cuando estos se ven sobrepasados, se produce el golpe de calor. No es solo sentirse mal, es una urgencia que puede tener consecuencias graves".

En ese sentido, el impacto del calor extremo en la salud no responde sólo a una percepción clínica. De acuerdo con el Estudio Cambio Climático y Salud, desarrollado por el Centro de Cambio Global UC junto a Bupa Chile, las muertes asociadas al calor en el país han aumentado de forma sostenida en las últimas décadas, pasando de cerca de 250 casos anuales en los años 90 a más de 1.000 muertes al año en 2019.

Las temperaturas extremas generan un estrés importante para el organismo y pueden provocar deshidrataciones severas, alzas de presión arterial, problemas cardíacos, alteraciones neurológicas y fallas renales. Este impacto es mayor

en adultos mayores, niños pequeños y personas con enfermedades crónicas, especialmente cardiovasculares, renales y metabólicas, además de quienes tienen dificultades para hidratarse por sí mismos.

"En adultos mayores, los síntomas no siempre son evidentes. Cambios en el comportamiento, mayor somnolencia, desorientación o debilidad pueden ser las primeras señales de una descompensación asociada al calor", advierte la especialista, quien subraya que "muchas veces estos signos se normalizan y eso hace que la consulta llegue tarde".

A este escenario se suma otro factor de riesgo como el uso de ciertos medicamentos. "Algunos fármacos pueden afectar la regulación de líquidos o la presión arterial, aumentando el riesgo de deshidratación y descompensaciones durante las olas de calor. Por eso es clave extremar los cuidados en estos pacientes", agrega Rauchfuss.

Entre los síntomas de alerta están los mareos, dolor de cabeza intenso, fatiga, náuseas, vómitos, calambres, sudoración excesiva y piel caliente. En cuadros más graves pueden aparecer confusión, compromiso de conciencia, convulsiones, dificultad para respirar o fiebre que no baja, situaciones que requieren atención médica inmediata.

Bajo ese marco, la recomendación es evitar la exposición al sol entre las 11:00 y las 16:00 horas, hidratarse de forma constante aunque no exista sed, usar ropa liviana, gorro y protector solar, y mantener los espacios ventilados o frescos.

"El golpe de calor es grave, pero prevenible. Anticiparse, reconocer las señales de alerta y consultar a tiempo es clave para proteger la salud", concluye la médica familiar y directora médica zonal de IntegraMédica. 