

Golpes de calor pueden afectar a cualquiera

Falta concientización de la gente de este mal que ocurre intempestivamente y que puede ocasionar hasta la muerte

Todos son susceptibles. Pueden afectar a personas que realizan ejercicios extenuantes sin tener un entrenamiento previo y una hidratación adecuada. Se trata de los golpes de calor que tienen lugar cuando hay un incremento de la temperatura corporal arriba de los 40 grados. Esto provoca cierta afectación al sistema nervioso central.

Lo anterior señaló Carlos Alberto Andrea Castellanos, médico internista, a cargo del servicio de hospitalización de medicina interna, del turno vespertino, del Hospital Civil Juan I Menchaca.

El galeno detalló que los golpes de calor se manifiestan inicialmente con irritabilidad, dolor de cabeza, somnolencia, confusión y pueden progresar al coma. Por lo general tiene lugar en personas que hacen ejercicio extenuante sin estar acostumbradas.

Los golpes de calor dañan el sistema nervioso central, pero puede afectar la sangre, puede haber incremento de la coagulación, trastornos cardiacos y gastrointestinales. Prácticamente afectan a todo el organismo. Pueden acarrear la muerte si hay una elevación extrema de la temperatura y ésta no es atendida a tiempo.

La gravedad de los daños depende del grado en que llegó el afectado, el tipo de atención que se le dio. “Si fueron tomadas las medidas adecuadas durante las dos primeras horas, probablemente no cause mucha afectación, pero si dura más de dos horas en que no es atendido las secuelas pueden ser permanentes, con daños hepáticos, de riñón, etcétera”.

Los golpes de calor son más probables en los meses anteriores a la temporada de lluvia. Pueden afectar a la gente del campo y de la ciudad.

La temporada de calor puede ser uno de los factores desencadenantes en personas de la tercera edad, que constituyen los casos clásicos. “Como muchos no se pueden mover y no comunican sus necesidades,

pues no toman agua, exponiéndose a un golpe de calor”.

Para evitar los golpes de calor hay que tomar precauciones. “Si las personas van hacer ejercicio que sea moderado y no llegar a niveles a los que no están acostumbrados, antes, durante y después hay que procurar hidratar el cuerpo”.

Una vez que se presenta hay que retirar al afectado a un área sombreada, tratar de enfriar el cuerpo. Esto puede lograrse mojándolo con agua a temperatura ambiente o más fría, poner bolsas de hielo en las axilas, cuello e hingles, refrescar el cuerpo con ayuda de aspersores y un ventilador. La medida más drástica es la inversión del cuerpo en agua templada.

Señaló que la información sobre los golpes de calor es ignorada por mucha gente. Por lo tanto es necesario concientizar a la población en general sobre este tipo de peligros.

Guadalajara, Jal., 25 de abril de 2013

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Abraham Aréchiga

Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Carlos Alberto Andrea Castellanos](#) [1]

[golpe de calor](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/golpes-de-calor-pueden-afectar-cualquiera>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/carlos-alberto-andrea-castellanos>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/golpe-de-calor>