



Deportología Pediátrica

Dr. Santiago Kweitel



Golpe de Calor

Por Dr. Santiago Kweitel.

Médico Pediatra y Deportólogo

Las enfermedades relacionadas con el calor, tales como el "golpe de calor" y la "insolación", ocurren cuando el cuerpo no puede mantenerse a una temperatura normal.

La regulación de la temperatura corporal depende de complejos mecanismos, de los cuales el más efectivo para perder calor es la sudoración. En días calurosos y húmedos, la evaporación del sudor se hace más lenta por el aumento de la humedad en el ambiente. Cuando el sudor no es suficiente para bajar la temperatura del cuerpo, la misma sube, y aumenta la posibilidad de padecer una enfermedad relacionada con el calor.

Signos y Síntomas del Golpe de Calor:

- Temperatura corporal extremadamente elevada (superior a los 103°F o 39.5°C tomada por vía rectal)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareo
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

¿Qué debemos hacer ante la posibilidad de un caso de Golpe de Calor?.

-Llevar a la víctima a una zona con sombra.

-Enfriarla enérgicamente con los elementos a disposición (ducha, piscina, mangera, compresas, etc.).

-Pedir asistencia médica de urgencia.

¿Cómo podemos prevenir el Golpe de Calor?.

- Beba líquido en abundancia.
- Reponga sales y minerales.

- Use ropa adecuada y protector solar (FPS 30 ó mayor).
- Planifique adecuadamente la actividad al aire libre.
- Controle su ritmo de actividad.
- Permanezca en ambientes cerrados y frescos.
- La actividad de los niños debe estar controlada por un adulto responsable.
- Vigile a los más susceptibles.
- Adáptese al medio ambiente.

El Golpe de Calor es una Urgencia Médica potencialmente mortal, motivo por el cual, cobra vital importancia la PREVENCIÓN. Por esto mismo todas las personas a cargo del cuidado de niños (padres, docentes, profesores de educación física, cuidadores, etc.), deben saber reconocer los síntomas, como así también saber cómo prevenirlo y tratarlo.