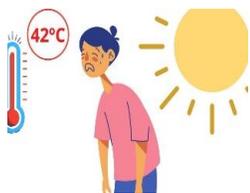


Golpe de calor



El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo a consecuencia de la sobreexposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en temperaturas extremas. El golpe de calor puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 104° F (40 °C) o más. Son más comunes durante los meses del verano.

El golpe de calor requiere de un tratamiento de urgencia, ya que la persona puede sufrir daños en el cerebro, riñones y músculos. Mientras más, tarda el tratamiento, mayor riesgo de complicaciones o de muerte.

Causas

Exposición a un ambiente caluroso: aumenta la temperatura corporal, sin realizar esfuerzo. Ocurre por haber estado expuesto a un clima húmedo y caluroso por tiempo prolongado.

Actividad física extenuante: la insolación por esfuerzo ocurre por el aumento en la temperatura corporal provocada por actividad física intensa en un clima caluroso.

Usar demasiada ropa: evita que el sudor se evapore fácilmente y no deja que se enfríe el cuerpo.

Deshidratarse al no beber suficiente agua: no se pueden recuperar los líquidos perdidos al sudar.

Síntomas de un golpe de calor

- Calambres y/o espasmos musculares
- Desmayo, mareos o debilidad
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Sed y sudoración en abundancia
- Temperatura corporal elevada
- Piel enrojecida
- Pulso acelerado y/o respiración rápida
- Cambios en el estado mental o comportamiento, como confusión, agitación y balbuceo



Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en marzo 2024. ©First Medical Health Plan, Inc.

Si presenta síntomas de un golpe de calor:

- Descanse en un lugar fresco
- Coloque paños fríos sobre su cabeza, cuellos y axilas
- Consuma agua fría de manera frecuente

Si sospecha de alguien con síntomas de un golpe de calor:

- Aleje de inmediato a la persona del calor.
- Rocíar con agua a la persona y colocarle compresas de hielo en el área de las axilas, ingle y cuello.
- Si la persona está consciente, ofrézcale agua fresca, no bebidas con alcohol, ni bebidas con cafeína.
- Llame al 9-1-1

Cuide a sus mascotas. Manténgales agua fresca accesible, asegúrese de que reciba suficiente ventilación y evite exponerle al aire libre por tiempo prolongado.

Aspecto Social y Emocional

Para obtener consejos, herramientas y recursos sobre cómo usted y su familia pueden hacer frente a las preocupaciones emocionales y físicas que surgen durante el tratamiento médico, visite a su médico primario o comuníquese con las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Healthcare 787-641-9133

Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/heat-stroke/symptoms-causes/syc-20353581>

<https://www.mayoclinic.org/es/first-aid/first-aid-heatstroke/basics/art-20056655>