

El golpe de calor es un fallo agudo producido en el sistema de termorregulación corporal. Se caracteriza por un incremento drástico de la temperatura corporal central, que alcanza valores superiores a 40°C, teniendo como consecuencia alteraciones en el funcionamiento correcto de todas las funciones internas del organismo. Las alteraciones producidas por el golpe de calor son tan determinantes que, pueden producir un elevado porcentaje de mortalidad (70%) en los casos graves, generalmente por situaciones de fracaso multiorgánico.

No todas las personas tienen el mismo riesgo de sufrir un golpe de calor y además, el tiempo de instalación del golpe de calor varía mucho de una persona a otra. Hay factores individuales de predisposición al golpe de calor como la edad (especial riesgo por encima de 75 años y por debajo de 6), diferentes patologías (por ejemplo la diabetes), tratamientos farmacológicos, un grado elevado de desentrenamiento, falta de sueño, una mala aclimatación al calor, sobrepeso o predisposición genética. Aunque va a depender de cada organismo, todos podemos controlar dos factores muy importantes en la generación de una situación de riesgo: nuestro estado de hidratación y el tiempo que estamos expuestos al calor.



El golpe de calor, tiene dos formas de presentación:

- 1.

POR ESFUERZO. En relación con el ejercicio en ambientes calurosos (elevada temperatura y

concentración de humedad).

2.

CLÁSICO. Durante intensas olas de calor (tres o más días consecutivos con temperatura ambiental mayor a 32,3o. Afecta a ancianos, individuos enfermos o niños pequeños.

Existen tres elementos principales que pueden desencadenar una situación de riesgo asociada al golpe de calor: El ejercicio físico inadecuado, la exposición a altas temperaturas y la deshidratación.

En la mayoría de los sujetos, el golpe de calor viene precedido de un proceso que se inicia con calambres por calor, continúa con la aparición de agotamiento por calor, y concluye con el citado golpe de calor. En el golpe de calor por esfuerzo, se produce un exceso de sudoración que lleva al fallo del sistema termorregulador, y desencadena una urgencia médica. Estos estadios actúan a modo de alarma como avisadores del proceso degenerativo que se está produciendo.

Una vez producido el golpe de calor, la persona que atiende en primera instancia al paciente debe intentar conseguir el enfriamiento inmediato que garantice el soporte de la función de órganos y sistemas, trasladando al paciente a un lugar más frío, desnudándole y mojándole constantemente la piel para disminuir la temperatura interna a 39oC. Si está consciente, también es aconsejable dar de beber al paciente pequeños tragos de agua.

Posteriormente, se debe proceder al traslado al centro de salud. Si se realiza en un vehículo particular es aconsejable una buena ventilación.

A modo de conclusión, exponemos las siguientes recomendaciones para prevenir el golpe de calor:

1.

Beber mucho líquido, antes de que aparezca la sed o comience la sudoración.

2.

Evitar realizar ejercicio en las horas críticas de calor.

3.

Vestir con ropa ligera y fresca, de algodón. Proteger la cabeza de manera adecuada.

4.

Comer comidas ligeras y no beber alcohol ni excitantes.

5.

Duchas de agua fresca varias veces al día durante las olas de calor.

6.

Descansar de tanto en tanto si se realiza trabajo o ejercicio físico duro.

7.

Aclimatarse gradualmente al calor.