

Salud en las olas de calor

Cuando el calor enferma

El cuerpo se defiende del calor sudando y dilatando los vasos sanguíneos. Cuando ese sistema se satura, aparecen señales de aviso, desde un simple salpullido hasta una urgencia que pone en riesgo la vida. Aquí te mostramos cómo reconocerlas y qué hacer en cada caso.

Afectaciones en salud por el calor según su gravedad

Fiebre miliaria

Calambres

Hinchazón

Tetania

Síncope

Agotamiento

Golpe de calor

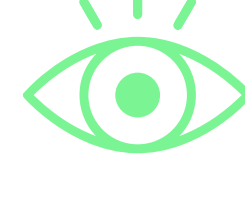
← Leve

Grave →

Fiebre miliaria (salpullido por calor)

LEVE

Es la piel irritada por el exceso de sudor: aparecen granitos o pequeñas ampollas. Es muy común en bebés y niños pequeños.



Cómo se ve:

- Salpullido con granitos o ampollas pequeñas.
- Más frecuente en zonas de pliegues, en niños.



Qué hacer:

- Llevar a la sombra, con ventilador o aire acondicionado.
- Hidratarse y mojar la piel para refrescarla.
- Usar ropa suelta de algodón
- Bañar con agua fría.

Calambres por calor

LEVE

Dolores o espasmos musculares intensos —en abdomen, brazos o piernas— que aparecen durante la actividad física intensa, por desequilibrio de electrolitos.



Cómo se ve:

- Espasmos o dolor muscular fuerte durante el esfuerzo.



Qué hacer:

- Ir a la sombra, con ventilador o aire acondicionado.
- Hidratarse con bebida con electrolitos.
- Detener la actividad.
- Elevar las piernas, estirar y masajear el músculo afectado.
- Si no mejora, consultar a un profesional de salud.

Hinchazón por calor

LEVE

Acumulación de líquido, sobre todo en piernas y manos, por estar mucho tiempo en la misma posición en ambientes calurosos.



Cómo se ve:

- Hinchazón visible en piernas y/o manos.



Qué hacer:

- Ir a la sombra, con ventilador o aire acondicionado.
- Detener la actividad.
- Elevar las zonas hinchadas.
- Colocar compresas frías.

Tetania por calor

LEVE

Aparece por hiperventilación y estrés causados por el calor.



Cómo se ve:

- Respiración acelerada, ansiedad, tensión muscular.



Qué hacer:

- Ir a la sombra, con ventilador o aire acondicionado.
- Hidratarse a pequeños sorbos, con electrolitos.
- Respirar dentro de una bolsa de papel para calmar la respiración.

Síncope por calor (desmayo)

LEVE

Pérdida breve del conocimiento por el efecto del calor sobre la circulación.



Cómo se ve:

- Desmayo o pérdida súbita de conciencia.



Qué hacer:

- Acostar a la persona en la sombra, con ventilador o aire acondicionado.
- Elevar las piernas.
- Si está consciente, hidratar con bebida con electrolitos.
- Enfriar el cuerpo con compresas frías en cuello o axilas.
- Aflojar o retirar ropa.
- Llevar a un centro de salud.

Agotamiento por calor

GRAVE

Reacción a la pérdida excesiva de líquidos y sales. Si no se trata a tiempo, puede evolucionar a un golpe de calor.



Cómo se ve:

- Sudoración profusa.
- Respiración y pulso rápidos y débiles.
- Debilidad extrema, mareos.
- Náuseas y dolor de cabeza.



Qué hacer:

- Acostar a la persona en la sombra, con ventilador o aire acondicionado.
- Elevar las piernas.
- Si está consciente, hidratar con bebida con electrolitos.
- Enfriar el cuerpo con compresas frías en cuello o axilas.
- Aflojar o retirar ropa.
- Llevar a un centro de salud.

Golpe de calor (insolación)

URGENCIA MÉDICA

Es una urgencia médica: la temperatura corporal supera los 40 °C y el cuerpo pierde la capacidad de regularla, lo que puede provocar fallo de varios órganos.



Cómo se ve:

- Piel caliente y seca
- Delirio o confusión
- Convulsiones
- Pérdida de conocimiento



Qué hacer:

- Acostar a la persona en la sombra, con ventilador o aire acondicionado.
- Elevar las piernas.
- Hidratar solo si está consciente.
- Enfriar el cuerpo con compresas frías en cuello o axilas.
- Aflojar o retirar ropa.
- Llevar a un centro de salud de inmediato.

Sin tratamiento a tiempo, el agotamiento por calor puede convertirse en golpe de calor. Ante cualquier duda, llama a la línea de emergencias.

El hilo conductor: sombra, frío y agua



Busca sombra y ventilación (ventilador o aire acondicionado) apenas notes las primeras señales.



Hidrátate, de preferencia con bebidas con electrolitos, y moja o enfría la piel con compresas frías.



Si la persona pierde el conocimiento, tiene piel caliente y seca o convulsiona, es una urgencia llama emergencias y llévala a un centro de salud.