



GOLPE DE CALOR

¿Cuáles son los síntomas y factores de riesgo?
¿Cómo prevenirlo y actuar en el momento?



Departamento de Medicina
Preventiva y Laboral



CORTE SUPREMA DE
JUSTICIA DE LA NACIÓN
REPÚBLICA ARGENTINA

¿Qué son el agotamiento por calor y el golpe de calor?

- Son trastornos ocasionados por el aumento de la temperatura del cuerpo como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas y humedad o el esfuerzo físico intenso (ejercicios) en altas temperaturas. En estas situaciones el cuerpo tiene dificultades para regular su temperatura.
- El golpe de calor es una forma grave de lesión por calor y la temperatura del cuerpo alcanza los 40° C o más.
- El golpe de calor requiere tratamiento de urgencia.

El golpe de calor sin tratar puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. El daño empeora cuanto más se retrasa el tratamiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte.



¿Cuáles son los síntomas?

- Es importante estar alerta a los síntomas y se debe consultar al médico y tomar conductas activas.

EL AGOTAMIENTO POR CALOR es un estadio previo al golpe de calor hay que reconocerlo para prevenir una situación más grave:

- Sudoración excesiva
- Piel pálida y fresca
- Sensación de calor sofocante
- Sed intensa y sequedad en la boca
- Calambres musculares
- Agotamiento, cansancio o debilidad
- Dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos
- Dolores de cabeza
- Mareos o desmayo

GOLPE DE CALOR - situación muy grave:

- Temperatura del cuerpo 39°C - 40°C o mayor (medida en la axila)
- Piel roja caliente y seca (se agota la transpiración)
- Respiración y frecuencia cardiaca acelerada
- Dolor palpitante de cabeza
- Alteración del estado mental y del comportamiento como: vértigos, mareos desorientación, delirios, confusión o pérdida de conocimiento
- Convulsiones



¿Cuáles son los factores de riesgo?

- Cualquiera puede sufrir un golpe de calor, pero hay varios factores que aumentan el riesgo:
 - ❖ **Edad:** niños y adultos mayores a 65 años.
 - ❖ **Esfuerzos en climas calurosos:** la práctica de deportes, como jugar al fútbol o correr maratones de larga distancia, en un clima caluroso son algunas de las situaciones en las que se puede sufrir un golpe de calor.
 - ❖ **Exposición repentina al clima caluroso.** Es posible que seas más propenso a las enfermedades relacionadas con el calor si te expones a un aumento de temperatura repentino, por ejemplo, una ola de calor al principio del verano o un viaje a una región con temperaturas más altas.
 - ❖ **Falta de aire acondicionado.** Durante los períodos de temperatura alta sostenida, los ventiladores pueden darte algo de alivio, pero el aire acondicionado es el sistema más eficaz para bajar la temperatura y reducir la humedad.

Algunas enfermedades crónicas, como las cardíacas o las pulmonares, podrían aumentar el riesgo de sufrir un golpe de calor. Lo mismo puede decirse de la obesidad, el sedentarismo y los antecedentes de haber padecido un golpe de calor.



¿Cómo prevenirlo?

- Para evitar estos cuadros es importante:
 - Cuidar la hidratación y la alimentación.
 - Protegerse contra las quemaduras del sol.
 - Reducir la actividad física en los horarios de mayor calor.
 - Permanecer en lugares ventilados y frescos.
 - Utilizar ropa holgada, liviana, de algodón y colores claros.
 - No exponerse al sol directo entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
 - Evitar estar dentro de un automóvil caliente o lugares sin ventilación.
 - No consumir bebidas con alcohol ya que aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido. No es conveniente tomar cerveza para aliviar la sed y el calor.

Mantener a los niños, los mayores y las personas más vulnerables, en lugares bien ventilados, usar ventiladores o aire acondicionado (ya sea en casa o lugares públicos) cuando la temperatura ambiente es muy elevada.



¿Cómo actuar si ocurre?

- Si crees que una persona puede estar sufriendo un golpe de calor, busca ayuda médica de inmediato. Llama al 911 o al número local de servicios de emergencia.
- Toma medidas de inmediato para enfriar a la persona afectada mientras espera el tratamiento de emergencia.
- Lleva a la persona a la sombra o a un ambiente cerrado.
- Quítale el exceso de ropa.
- Enfría a la persona con cualquier medio disponible: colócala en una bañera con agua fría o en una ducha fresca, rocíala con una manguera de jardín, pásale una esponja con agua fresca, abanícala mientras la rocías con agua fresca, o colócale compresas de hielo o toallas húmedas y frías sobre la cabeza, el cuello, las axilas y la ingle.



**CÓMO ACTUAR ANTE UN
GOLPE DE CALOR**