



# Creando bienEstar



## Golpe de Calor

**Dra. Ana Moreno**

Jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital Infanta Elena de Valdemoro



Los trastornos por el calor, son el resultado del fracaso de los mecanismos fisiológicos que mantienen la temperatura corporal ante una sobrecarga importante de calor interna o ambiental.

### URGENCIAS POR EL CALOR

Las tres urgencias que pueden padecerse son:

- Los calambres por calor. Suelen presentarse tras la realización de ejercicio físico intenso y a temperaturas elevadas. Se da en atletas y también en personas no entrenadas, excesivamente vestidas, que realizan ejercicio y reponen las pérdidas por sudar sólo con líquidos. Aunque son dolorosos son fáciles de evitar con comida rica en sal e ingesta de agua abundante.

- El agotamiento por calor. Aparecen síntomas como debilidad, náuseas, vómitos, mareo y sensación de desvanecimiento. La temperatura corporal suele estar normal, pero la piel está fría y pegajosa, y además puede darse hipotensión y taquicardia. El tratamiento requiere reposo en una habitación fría y refrigerada y reposición de agua y sal.

- El golpe de calor. Es el cuadro menos frecuente, pero el más grave de los tres. Representa una emergencia médica, cuya tasa de mortalidad oscila entre un 10-15%, que depende del tiempo de duración de la hipertermia y la alteración del nivel de conciencia. El golpe de calor se produce cuando el organismo es incapaz de eliminar cantidades adecuadas de calor, con el consiguiente aumento de la temperatura corporal por encima de 40,5°C. Es común que se presente tras la exposición a temperaturas elevadas (más de 32°C), sobre todo si existe un

alto grado de humedad ambiental, pero a veces se produce con temperaturas no tan altas, tras ejercicio físico intenso.

Existen dos cuadros básicos en los golpes de calor: el clásico y el activo. En el clásico, el paciente típico es una persona mayor, con enfermedades crónicas (diabetes, cardiovasculares, renales...), obesos o polimedicamentados. El cuadro se instaura en uno o dos días. En el activo, que se presenta por la realización de ejercicio, la temperatura exterior elevada lo favorece pero no lo produce.

En ambos casos se presentan síntomas inespecíficos: debilidad, náuseas, vómitos, y alteración del nivel de conciencia (delirio, estupor o coma). El aspecto fundamental que precisa el paciente es el enfriamiento de una manera rápida, enérgica e inmediata.

El tratamiento pre-hospitalario consiste en quitar la ropa al paciente, trasladarle a un lugar fresco y rociar con hielo, agua fresca, o cualquier líquido disponible. Se pueden colocar bolsas de hielo en axilas, ingles y cuello. Sumergir al paciente en agua helada, dar aire con ventiladores, abanicar al paciente, también son medidas admitidas. El tratamiento en las Urgencias hospitalarias irá dirigido a seguir enfriando al paciente, además de conseguir su estabilización respiratoria y circulatoria.

### SABIAS QUE...

- Cualquier persona sana puede sufrir trastornos por calor si éste es lo suficientemente intenso.

- Los calambres por calor son dolorosos tras la realización de ejercicio físico intenso a temperaturas elevadas. Se pueden evitar tomando agua y sal.

- El agotamiento por calor consiste en debilidad, náuseas, vómitos y mareo, por escasa ingesta de agua (lactantes o personas mayores) o por ejercicio intenso en personas poco acostumbradas.

- El golpe de calor es una patología grave. Consiste en aumento de la temperatura corporal (más de 40,5°C) y alteración del nivel de conciencia. Hay que empezar las medidas físicas de enfriamiento cuanto antes.

- Los antipiréticos, como la aspirina o el paracetamol, son ineficaces en el golpe de calor.