

# GOLPE DE CALOR - INSOLACIÓN

AMEBPBA presenta el siguiente material informativo y preventivo, con recomendaciones y cuidados a incorporar para evitar la aparición de estas dos afecciones.

## GOLPE DE CALOR

**E**l calor excesivo que experimentamos en la época estival nos produce bochorno, mal humor y nos genera una sensación de cansancio casi permanente. Sepa cuáles son los factores de riesgo relacionados con las altas temperaturas de esta época para poder tomar los recaudos necesarios y así disminuir sus efectos.

## CARACTERÍSTICAS



Comúnmente se sufre de golpe de calor cuando los mecanismos naturales o propios del organismo para disminuir la temperatura corporal son sobrepasados y no logran alcanzar un

equilibrio entre el interior y el exterior. Esto puede suceder también después de varios días de exposición al intenso calor, o al no realizar un adecuado consumo de líquidos.

## SÍNTOMAS

Sus síntomas más comunes incluyen: debilidad - sudoración abundante - calambres - palidez - náuseas - vómitos - falta de apetito dolores de cabeza y sensación de somnolencia. Todo, consecuencia de la gran pérdida de agua y sales a las que se ve sometido nuestro organismo y que -de no tratarse rápidamente- nos llevará a un cuadro de deshidratación. Llegado este punto, aparecerán signos como presión baja, sequedad de la piel y de las mucosas, y tanto el pulso como la respiración se acelerarán. Los niños pequeños y los ancianos son los más propensos a sufrir esta afección, así como también las personas que sufren de hipertensión arterial y aquellas que permanecen o realizan actividad física intensa en ambientes poco ventilados.



## PREVENCIÓN



Para minimizar el riesgo de sufrir este cuadro, es recomendable tomar baños de agua fría, beber abundantes líquidos y vestir ropa liviana de colores claros. No exponerse al sol ni hacer ejercicio en ambientes calurosos o poco ventilados, y descansar en lugares frescos.

En ciertos casos, el golpe de calor puede manifestarse ante el cambio abrupto de temperaturas, como cuando ingresamos a un lugar con elevado calor y sin ventilación adecuada.

## INSOLACIÓN

Si nos exponemos a muy altas temperaturas y permanecemos bajo los rayos solares, sin la protección adecuada (gorros, sombreros, parasoles, etc.) podemos sufrir una afección más peligrosa como es la insolación.



## CAUSAS Y SIGNOS



Como su nombre lo indica, esta afección es causada por una prolongada exposición al sol que genera un aumento peligroso de la temperatura corporal, pudiendo superar los 40° C. El cuadro suele

comenzar con una sensación de profundo agotamiento, seguida de fiebre alta, dolor de cabeza, mareos, piel seca y roja, pulso acelerado y débil, respiración rápida y superficial, llegando, en los casos más graves, a provocar convulsiones y pérdida del conocimiento.

## CUIDADOS A TENER EN CUENTA

Evite permanecer bajo el sol, utilice ropas sueltas, frescas y claras, gorros y lentes, busque espacios sombreados. Beba grandes cantidades de líquidos (ni alcohol, ni gaseosas dulces), y aliméntese correctamente (preferentemente comidas livianas y ricas en frutas, verduras y hortalizas). Nunca olvide utilizar el protector solar que el médico haya recomendado (FPS 48, o mayores aún, según la edad, las características de la piel y otras condiciones).



**Para consultas por servicios de Urgencia o Emergencia en su zona Ud. puede llamar al Centro de Atención Telefónica al Afiliado**

**0810 - 122 - 6888**

**de Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.  
o ingresar a nuestro sitio web:**

**[www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar)**