



## AGOTAMIENTO POR CALOR, INFORMACIÓN CLAVE QUE DEBES CONOCER

En los días calurosos es importante protegerse contra el agotamiento por calor y la insolación, así lo indica Isabel Valdez, asistente médica y profesora asistente de medicina interna general en el *Colegio Baylor de Medicina*, en Houston.

«El golpe de calor ocurre cuando la temperatura central del cuerpo alcanza los 40 grados Celsius y ocurren cambios en nuestro sistema nervioso central, como desorientación, confusión, cambios conductuales o emocionales o alteración del estado mental», señaló la experta.

«En algunos casos, también pueden ocurrir convulsiones o coma. Los órganos internos vitales como el cerebro, el hígado y los riñones pueden resultar dañados por un golpe de calor», advirtió Valdez.

**El golpe de calor, que puede ser fatal si no se trata de inmediato, puede presentarse si se ignoran los signos de agotamiento por calor.** Estos incluyen sudoración, frecuencia cardíaca rápida, aturdimiento, dolor de cabeza, presión arterial baja, calambres musculares, náuseas, vómitos o diarrea.

Si sospechas de agotamiento por calor, busca un lugar para descansar, bebe agua y cambia a un lugar más fresco. Si una persona se confunde y tiene una temperatura corporal elevada de más de 40 grados Celsius, requiere atención de emergencia, subrayó Valdez.

**Una forma de prevenir el agotamiento por calor es beber agua temprano en el día y mientras hace calor.** «Los líquidos con electrolitos son muy útiles pero innecesarios. Si vas a estar al aire libre por períodos prolongados, lo ideal es aclimatarse al calor pasando solo unas pocas en espacios abiertos e ir añadiendo más tiempo en un lapso de dos semanas», finalizó Valdez.

Vía: ClickISalud