



## 7 SIGNOS PARA IDENTIFICAR UN GOLPE DE CALOR

El golpe de calor ocurre cuando el sistema de regulación de la temperatura de nuestro cuerpo no funciona correctamente, debido a la exposición a altas temperaturas y deshidratación secundaria.

La Clínica Mayo de Estados Unidos nos menciona 7 posibles síntomas para identificar un golpe de calor, e incluyen:

1. Tener una temperatura corporal de **104 grados Fahrenheit (40 grados centígrados)** o más.
2. Sentirse **confundido, irritable o delirante**.
3. Tener la **piel seca o caliente**, tornándose **roja y/o sonrojada**.
4. Sensación de **náuseas o vómitos, y respirar con gran rapidez**.
5. Tener un **dolor de cabeza palpitante** y una **frecuencia cardíaca acelerada**.
6. Tener **convulsiones**.
7. Caer en estado de **coma**.

**Normalmente, nuestro cuerpo se enfría mediante la sudoración.** En los climas calurosos, particularmente aquellos con altos niveles de humedad, la sudoración deja de ser suficiente. La temperatura corporal puede elevarse hasta niveles peligrosos, lo que podría dar lugar a enfermedades ocasionadas por el calor (como el golpe de calor).

**La mayoría de estas afecciones ocurren por permanecer expuesto al calor demasiado tiempo.** Otros factores que influyen son el ejercicio excesivo dependiendo de la edad y la condición física. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas enfermas o con sobrepeso poseen un riesgo mayor.

Ante ello, es recomendable consumir abundantes líquidos, reponer sales y minerales, así como limitar el tiempo de exposición al calor.

Vía: ClickISalud