



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