



10 CONSEJOS PARA PREVENIR UN GOLPE DE CALOR

El cuerpo se enfría por medio del sudor; sin embargo, durante el clima caliente, especialmente con alta humedad, la sudoración no es suficiente.

La temperatura corporal puede elevarse a niveles peligrosos hasta desarrollarse una enfermedad por calor. La mayoría de estas afecciones se producen a partir del contacto con el calor por demasiado tiempo.

Hacer mucho ejercicio para tu edad y condición física también es un factor determinante. Lamentablemente, los adultos mayores, los niños pequeños y los que están enfermos o con sobrepeso están en mayor riesgo.

Lo recomendable para evitar la deshidratación y lograr la reposición de sal y minerales es beber líquidos. De no hacerlo te expones a las enfermedades relacionadas con el calor, como:

- **El golpe de calor.** Enfermedad en la que la temperatura corporal puede elevarse por encima de 106 °F (41 °C) en minutos. Los síntomas incluyen piel seca, pulso fuerte y mareos.
- **El agotamiento por calor.** Enfermedad que puede preceder a un golpe de calor. Los síntomas incluyen sudor excesivo, respiración rápida y pulso débil.
- **Los calambres por calor.** Dolores o espasmos musculares que ocurren durante el ejercicio intenso.
- **El sarpullido por calor.** Irritación de la piel por sudoración excesiva.

Prevención

- a. **Evita bebidas con cafeína o con azúcar en exceso.**
- b. **Evita bebidas muy frías o muy calientes.**
- c. **Evita comidas pesadas.**
- d. **Evita exponerte al sol, especialmente en el horario del mediodía.**
- e. **Evita permanecer por mucho tiempo dentro de un vehículo estacionado y cerrado.**
- f. **Evita las bebidas con alcohol, pues aumentan la temperatura corporal y las pérdidas de líquido.**
- g. **Viste con ropa holgada, liviana y de algodón.**
- h. **Mójate el cuerpo con frecuencia.**
 - i. **Permanece en lugares ventilados o con aire acondicionado.**
 - j. **Bebe líquidos.**

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

