



## AGOTAMIENTO POR CALOR Y GOLPE DE CALOR, ¿SON LO MISMO?

Exponerse a un clima muy caliente sin tomar medidas de precaución puede ser sumamente dañino para la salud. Tal vez no lo sabías, pero cuando la temperatura del cuerpo aumenta demasiado, existe el riesgo de agotamiento por calor. Una persona con esta condición puede sentirse mareado o con náuseas. Otros síntomas son: hiperventilación, calambres musculares, pulso rápido y desorientación. **Si no recibe tratamiento, es posible que se produzca un golpe de calor, especialmente si la temperatura interna alcanza los 104 °F.**

El agotamiento por calor y el golpe de calor son afecciones graves. Sin embargo, tienen diferentes síntomas y tratamientos. **De los dos, el golpe de calor es más grave, debido a que el cuerpo no puede regular la temperatura.** Una persona con esta condición puede perder el conocimiento, sufrir dolor de cabeza o sentirse agotado, sin olvidar que la salud de la piel también paga la factura — irritación, rojez y humedad mínima—.

### ¿Qué hacer ante agotamiento por calor?

1. Beber líquidos rápidamente.
2. Permanecer en un ambiente fresco.

### ¿Qué hacer ante un golpe de calor?

1. Aplicar compresas de agua fría.
2. Usar la menor cantidad de ropa posible.
3. Permanecer en un lugar fresco.
4. Acudir a un hospital lo más rápido posible.

Recuerda que la clave está en la prevención. Para evitar cualquiera de estas condiciones, **permanece en lugares frescos y ventilados; aumenta el consumo de líquidos; evita realizar actividades físicas intensas bajo el sol; utiliza ropa ligera, lentes de sol y protector solar; consume alimentos frescos de temporada. Si tienes dudas, consulta a tu médico.**

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

