



- Reportes meteorológicos de los últimos días indican que, durante el 15 al 21 de enero, se registraron temperaturas del aire por encima de 37 °C en Cesar, Magdalena, Bolívar, Santander, Cundinamarca, Tolima y Huila.
- Aunque cualquier persona puede experimentar un golpe de calor, los ancianos, niños y personas con enfermedades crónicas son los más vulnerables, ya que son más propensos a la deshidratación y su capacidad de respuesta fisiológica se ve afectada debido a la edad y los medicamentos.
- El área de promoción y prevención de NUEVA EPS en conjunto con el Dr. Santiago Moros, jefe de urgencias del hospital universitario mayor de Méderi entregan recomendaciones a la comunidad para enfrentar el aumento de las temperaturas con precaución y bienestar.

Conozca cómo puede protegerse ante un posible “golpe de calor”

País, 31 de enero 2023 – Las altas temperaturas continúan siendo motivo de preocupación en varios departamentos, si bien los esfuerzos de los últimos días se concentran en controlar los incendios que se han presentado en diferentes zonas del país, desde salud se pueden dar casos de afectación por las condiciones climáticas de diferentes zonas por el denominado “golpe de calor”.

Según el más reciente informe del Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (IDEAM), durante la semana del 15 al 21 de enero de 2024, se registraron temperaturas del aire por encima de 37 °C en municipios de Cesar, Magdalena, Bolívar, Santander, Cundinamarca, Tolima y Huila. Y si bien en territorios de la región central del país los índices no son tan altos, si se han presentado temperaturas nunca registradas, como el caso de Bogotá que ha llegado a los 25° C.

Estas elevadas temperaturas se atribuyen al fenómeno de El Niño, el cual se espera persista durante algunos meses más con la posibilidad de que llegué a una condición neutral entre abril y junio, según las alertas emitidas por la entidad

Ante las persistentes temperaturas en el país, resulta vital tomar precauciones para protegerse ante la amenaza de un posible “golpe de calor”, según los informes meteorológicos, se debe tener cuidado ya que la exposición prolongada a las mismas y la deshidratación, pueden tener consecuencias severas y, en casos extremos, resultados fatales.

Dada esta situación el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS en conjunto con el Dr. Santiago Moros, jefe de urgencias del Hospital Universitario Mayor de Méderi, brinda valiosos consejos a la comunidad para enfrentar el aumento de las temperaturas con precaución y bienestar.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de un golpe de calor por temperaturas altas?



“Los síntomas más comunes de un golpe de calor debido a altas temperaturas incluyen un aumento significativo de la temperatura corporal, pudiendo alcanzar los 40 °C o más. Este incremento de la temperatura puede dar lugar a alteraciones en el estado mental y el comportamiento. La insolación puede generar confusión, agitación y dificultad para hablar. El paciente puede volverse irritable, presentar incoherencias al hablar e incluso experimentar convulsiones, llegando en casos extremos a la muerte.

Además, se observa una alteración en la sudoración, con la presencia de piel seca y enrojecida. También es posible experimentar náuseas y vómitos. La boca puede encontrarse seca y la cantidad de orina disminuye. La respiración se vuelve rápida y superficial, y se registra un aumento del ritmo cardíaco, conocido como taquicardia.”

¿Cuáles son las poblaciones más vulnerables a sufrir un golpe de calor y por qué?

Aunque cualquier persona puede experimentar un golpe de calor, las poblaciones más vulnerables incluyen a los ancianos, los niños y aquellos con enfermedades crónicas, ya que son más propensos a la deshidratación y su capacidad de respuesta fisiológica se ve afectada debido a la edad y los medicamentos.

Por otro lado, se encuentran en riesgo los deportistas y quienes trabajan al aire libre, especialmente cuando las temperaturas son elevadas y la exposición al sol es prolongada. Este riesgo se extiende a las personas con obesidad, aquellos que llevan un estilo de vida sedentario y aquellos con antecedentes de haber sufrido previamente un golpe de calor.

¿Cuáles son las medidas de prevención que se pueden tomar para evitar un golpe de calor en días de altas temperaturas?

Para prevenir afectaciones en días calurosos, es esencial planificar las actividades para salir en la mañana, tarde o noche. Además, se recomienda usar ropa ligera que permita la rápida evaporación del sudor y evitar el sobrecalentamiento. Protegerse de la insolación con protectores solares, sombrillas y sombreros es crucial, al igual que mantenerse bien hidratado. Consumir alimentos ligeros ayuda a evitar la congestión estomacal. Es importante tener precaución con ciertos medicamentos, como los diuréticos utilizados para problemas cardiovasculares, ya que pueden aumentar la deshidratación.

Además, se aconseja no dejar automóviles estacionados bajo el sol, ya que la temperatura puede aumentar significativamente en pocos minutos. Nunca es seguro dejar a niños o mascotas dentro del automóvil, ya que esto puede empeorar los riesgos de golpes de calor, especialmente durante periodos de temperaturas extremadamente altas.

¿Cuál es la mejor manera de tratar a una persona que está experimentando un golpe de calor?



La mejor manera de atender a alguien que está experimentando un golpe de calor es trasladarlo a un lugar fresco con sombra o un ambiente cerrado con temperaturas más frescas. Es importante quitarle el exceso de ropa y enfriar a la persona utilizando cualquier medio disponible, como colocar toallas húmedas y frías sobre ella. También se puede considerar ingresarla a una bañera con agua fría o proporcionarle una ducha fresca, rociándola con una manguera en el jardín, por ejemplo. Además, se puede aplicar agua fresca con una esponja o toallas sobre la piel, o colocar compresas de hielo o toallas frías en áreas clave como la cabeza, el cuello, las axilas o las ingles.

Si el paciente tolera la ingesta vía oral, es recomendable comenzar a hidratarlo con líquidos fríos y llevarlo de inmediato a un centro de salud de urgencia que cuente con experiencia en el manejo de golpes de calor.

¿Cuáles son las señales de alerta de un golpe de calor que requieren atención médica inmediata?

Las señales de alerta de un golpe de calor que requieren atención inmediata incluyen cambios en el comportamiento, incoherencia en el habla, delirios, agitación, dificultad para hablar, irritabilidad, piel y boca extremadamente seca, acompañada de náuseas, vómitos, taquicardia y una frecuencia respiratoria elevada. En estos casos, es crucial llevar a la persona afectada de inmediato a un centro de atención médica para recibir la asistencia necesaria.

En conclusión, es imperativo destacar la importancia de la prevención y la pronta atención médica. El conocimiento de las señales de alerta y la implementación de medidas preventivas son esenciales para proteger la salud en períodos de altas temperaturas. Además, la rápida identificación de síntomas y la respuesta inmediata son pasos cruciales para garantizar un mejor pronóstico y una recuperación exitosa ante condiciones climáticas extremas.