



Golpe de calor

FIEBRE TÉRMICA O INSOLACIÓN



Dra. Ana Pedemonte
Médico Internista, Intensivista
Magister en Administración de
Servicios de Salud
Miembro de la Dirección
Prehospitalaria de CASMU IAMPP

El **golpe de calor**, también conocido como fiebre térmica o insolación, es una emergencia médica, en la cual la temperatura corporal se eleva por encima de los 40 grados y se acompaña de disfunción de múltiples órganos, sobre todo el encéfalo, llegando al estado de coma. Si no es tratado de manera oportuna, la mortalidad puede llegar a ser del 70%.

Por estos motivos es muy importante conocer esta

situación, para poder prevenirla y actuar de manera adecuada y oportuna en caso de que se presente.

Normalmente, el organismo tiene un centro regulador que se ubica en el cerebro en una zona que se llama hipotálamo y que funciona como un termostato; si la temperatura del cuerpo se enfría pone en marcha mecanismos para aumentarla (por ejemplo, generando escalofríos) y si la temperatura es mayor a la debida, activa mecanismos para perder ese calor excedente (sudoración y otros).

En el golpe de calor existe un fracaso en ese mecanismo termorregulador.

Factores predisponentes

Son fundamentalmente dos: **altas temperaturas ambientales e insuficiente ingesta de agua** para prevenir la deshidratación y estar en condiciones de producir adecuada sudoración.



La situación empeora si hay humedad. El sudor es más efectivo para disminuir la temperatura si el tiempo es seco, y menos efectivo si es húmedo.

Si falta líquido, el organismo lo conserva para tratar de mantener la circulación sanguínea y no lo gasta en sudor para bajar la temperatura.

Las personas más vulnerables son las que están en las **edades extremas**: niños y personas mayores, y configuran lo que se conoce como "Golpe de Calor Clásico", pero también puede afectar a personas jóvenes durante el ejercicio intenso. Ello se conoce como "Golpe de calor por esfuerzo".



Criterios	Clásico	Por esfuerzo
Grupo de edad	Ancianos	Jóvenes
Estado de salud	Enfermos crónicos	Saludables
Actividad	Sedentaria	Ejercicio extenuante
Fármacos	Habituales	No suelen tomarse
Transpiración	Puede estar ausente	Habitual
Acidosis láctica	Ausente	Suele estar presente
Hiperpotasemia	Ausente	A menudo presente
Hipoglucemia	Poco frecuente	Frecuente
Rabdomiolisis	Elevación ligera de CPK	Frecuente y grave
Insuf. Renal Aguda	< 5%	25-30%
CID	Rara	Frecuente

Otras causas que favorecen el golpe de calor son: **la obesidad, el alcoholismo, la enfermedad de Parkinson, diabetes mal controlada, uso de medicamentos como diuréticos y antihistamínicos, y drogas como la cocaína.**

	Etapa previa al golpe de calor	Golpe de calor
Temperatura interna (medida a nivel rectal)	hasta 39°	41°
Piel	Fresca, pálida y húmeda	Deja de sudar: piel seca, roja y caliente
	Calambres musculares	Pulso rápido Respiración rápida y superficial
Dolor de cabeza	SI	SI
	Náuseas Cansancio y debilidad Sensación de "cabeza vacía" Sudoración profusa	Alteraciones en el comportamiento/ estado confusional Pérdida de conocimiento

Si está en un lugar muy cálido, tome agua cada hora aunque no tenga sed



Síntomas

En momentos de muchísimo calor, todos nos sentimos mal, pero muy pocos vamos a desarrollar el golpe de calor.

En la tabla mostramos los diferentes síntomas que aparecen en la etapa previa y cuando ya está instalado el golpe de calor.



Consejos Prácticos

- 1) Recuerde los síntomas y signos del golpe de calor y si los observa: Consulte.
- 2) Si tiene menos de 38 de temperatura rectal no tiene un golpe de calor
- 3) Ante un golpe de calor:
 - Inicie las medidas para descender la temperatura mientras otra persona llama a la Emergencia.
 - Las medidas para bajar la temperatura son:
 - Llevar a la víctima a un lugar fresco, a la sombra.
 - Si es posible sumergirlo o bañarlo en agua fría.
 - Si la víctima está consciente y alerta: que ingiera agua u otros líquidos.

- Evite las bebidas cola y las alcohólicas, que tienen efecto deshidratante.
- Si la víctima comienza a temblar (escalofrío) espere las medidas de enfriamiento porque mantenerlas en este caso sería contraproducente.
- Si dispone de un termómetro, controle la temperatura cada 10 minutos: NO PERMITA que la temperatura descienda por debajo de 38. Si llega a 38 pare las medidas de enfriamiento.
- Vigile a la víctima mientras llega la emergencia: Puede llegar a necesitar resucitación cardiopulmonar.

Prevención

Si Ud. va a hacer ejercicio se aconseja beber de 1,5 a 1,8 litros de agua en las 3 horas que preceden a la actividad física.

Deberá agregar entre 200 y 250 ml cada 20 minutos que dure el ejercicio.

La pérdida de líquido continúa luego del ejercicio y por ello es importante continuar ingiriendo líquido después del ejercicio. Una manera fácil de valorar una hidratación adecuada es emitir orina de color claro.

Si está en un lugar muy cálido, tome agua cada hora aunque no tenga sed, ya que sed es un signo tardío.

Nunca deje su mascota y mucho menos un niño en un automóvil cerrado al sol.

Durante el verano evite actividades intensas entre las 11 y 16 horas.

Vístase con ropa clara y holgada.

Evite el café y el alcohol, particularmente la cerveza que facilita la pérdida de líquido.

Aprenda RCP.