¿Qué efecto tienen los golpes de calor en las personas?

La académica de la Universidad de La Serena, Natasha Kunakov, explica en qué consisten estos golpes de calor, cómo evitarlos y qué hacer en caso de sufrir uno.

Las altas temperaturas registradas los últimos días en la zona centro del país, que han superado los 34° grados, han puesto en alerta a las personas por los efectos que podrían traer, dentro de los cuales se encuentran los llamados golpes de calor, los que consiste en un aumento brusco en el calor corporal, alterando el funcionamiento al interior del organismo.

Sobre esto, la encargada del proyecto de la carrera de Medicina de la Universidad de La Serena, Natasha Kunakov, explica que "nosotros con nuestro metabolismo generamos calor y si hay un calor externo que está más o menos a la misma temperatura entonces el cuerpo no puede eliminar este calor y eso afecta al organismo. Y si no podemos eliminarlo se empieza a quedar adentro, se empiezan a alterar una serie de funcionamientos dentro del organismo donde se pueden producir daños cardíacos y renales".

Sobre cómo podemos identificar cuando estamos sufriendo un golpe de calor, la académica explica que "cuando esta sensación de calor se vuelve grave la persona comienza a percibir un estado mental alterado, como de confusión, agitado e irritable".

Kunakov agrega que "cuando el golpe de calor está pasando a mayores, ya no empieza a pasar sudoración, entonces la piel se siente seca, se pueden sentir náuseas, la piel se va enrojeciendo en la medida que pasa el rato, se empieza a respirar muy rápidamente y también notas que tu frecuencia

cardíaca está acelerada, porque el corazón hace muchísimo trabajo moviendo la sangre para enfriar el cuerpo".

Además, añade qué hacer cuando uno sufre de estas fuertes alzas de temperatura, indicando que "hay que considerar que es una situación de urgencia, por los daños que se pueden producir. El daño va a empeorar mientras más se retrasa el tratamiento para bajar la temperatura. Ahora, si no se puede acudir de inmediato a un servicio de urgencia, donde se tomen las medidas específicas para eso, hay que partir rápidamente hacia la sombra o un ambiente que esté más frío, quitar el exceso de ropa y tratar de enfriarla por cualquier medio disponible. Una ducha fría es una posibilidad y también pueden colocarse compresas con hielo o toallas húmedas en la cabeza, en el cuello o en las axilas".

En cuanto a cómo evitar estas situaciones, la académica destaca que llevar una buena hidratación es primordial. En ese sentido la doctora indicó que "lo mejor es mantener una buena hidratación, porque la falta de agua es uno de los factores que puede aumentar la posibilidad de un golpe de calor. Por lo que se recomienda beber al menos dos litros de líquido al día.

"En torno a la alimentación, es importante mantener una alimentación balanceada, rica en frutas y verduras, ya que nos podría ayudar también a mantenernos en mejor estado cuando vienen las altas temperaturas", agregó finalmente la doctora Kunakov.