Confusión, vómitos y convulsiones: las señales de un golpe de calor

Ante temperaturas cercanas a los 30 grados previstas para sectores interiores del Biobío, académica UCSC explica cómo prevenir complicaciones y qué medidas adoptar especialmente con niños y personas mayores.

Mareos, náuseas y vómitos pueden advertir que el organismo está siendo afectado por las altas temperaturas. Si a ellos se suman confusión, alteraciones neurológicas o incluso convulsiones, la situación puede requerir atención médica inmediata.

Temperaturas cercanas a los 30 grados en sectores interiores y fuertes vientos marcarán las condiciones meteorológicas de este fin de semana en la Región del Biobío. Frente a este escenario, reconocer oportunamente las señales de alerta puede ser determinante para evitar complicaciones de mayor gravedad.

Adriana Conejeros, académica del Departamento de Ciencias de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), explica que entre los principales riesgos asociados a las altas temperaturas se encuentran la deshidratación, la confusión y, en los casos más graves, el golpe de calor.

“Dentro de los riesgos más importantes están la deshidratación, la confusión y, lo más grave, el golpe de calor, que es un riesgo de urgencia”, señala la académica.

Cuando el calor se convierte en una urgencia

Entre las señales que requieren especial atención se encuentran la deshidratación evidente, la confusión, las

alteraciones neurológicas, las náuseas, los vómitos y los mareos. En situaciones de mayor gravedad, una persona puede incluso presentar convulsiones. Frente a estos síntomas, la especialista recalca la importancia de solicitar ayuda médica de inmediato.

La prevención debe ser especialmente rigurosa con niños y personas mayores, debido a su mayor vulnerabilidad frente a las altas temperaturas. En este contexto, Conejeros enfatiza que nunca se debe dejar a niños o personas en el interior de vehículos, ya que la exposición al calor en estos espacios puede provocar golpes de calor importantes.

Cómo reducir la exposición

Para disminuir los riesgos, una de las principales recomendaciones es evitar la exposición directa al sol, especialmente durante las horas de mayor temperatura. En el caso de quienes realizan actividad física al aire libre, se aconseja evitar el ejercicio entre las 11:00 y las 17:00 horas.

La académica también recomienda buscar lugares con sombra, utilizar ropa holgada y de colores claros, preferentemente de materiales como el algodón, y mantener una hidratación constante. A estas medidas se suma el consumo de frutas, verduras y alimentos frescos, que contribuyen a mantener una adecuada hidratación.

Identificar tempranamente las señales de alerta y reducir la exposición durante las horas de mayor temperatura permite actuar antes de que el calor provoque complicaciones que requieran atención de urgencia.