



Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

La importancia de una adecuada hidratación para evitar el peligroso golpe de calor

Fotos portada de sección y superior: ©Depositphotos.

La importancia de una adecuada hidratación para evitar el peligroso golpe de calor

Miércoles, 20 de julio 2022

Estos días estamos viviendo temperaturas extremas y los medios no hacen más que dar noticias sobre los fallecimientos a causa del calor. Los días de alta temperatura y humedad (ola de calor) pueden transformarse en un gran riesgo para la salud. Prestar una especial atención a qué es el golpe de calor y a sus síntomas para reconocerlo, es de suma importancia.

El golpe de calor es el incremento de la temperatura corporal como consecuencia de una exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o a la realización de un esfuerzo físico intenso en ambientes calurosos, muy húmedos o con poca ventilación. Ante estas situaciones, el cuerpo sufre importantes pérdidas de agua y tiene dificultades para regular su temperatura por los mecanismos habituales como la sudoración, produciéndose, como consecuencia, un aumento de la temperatura corporal.

Cuando el cuerpo alcanza una temperatura de más de 40 °C (durante periodos de 10 ó 15 minutos), estos mecanismos reguladores del calor, quedan superados y entran en *shock*, produciéndose entonces, el temido golpe de calor.

Tal como informa el Instituto de Investigación Agua y Salud, en España es frecuente que estos episodios ocurran en los meses de junio, julio y agosto, cuando se superan los 40 °C de temperatura. Los golpes de calor son más frecuentes al comienzo de una ola de calor, dándose en las primeras 24 ó 48 horas. Esto se debe a que el cuerpo aún no ha puesto en marcha los mecanismos de aclimatación. Pero ojo, porque el golpe de calor puede presentarse en el momento, o después de varios días de la exposición a altas temperaturas.

¿Por qué se produce el golpe de calor?

Es cierto que **el calor** influye de manera negativa a la hora de producirse en nosotros un golpe de calor, sobre todo en zonas donde el calor es húmedo, como la costa o la playa, y que la humedad ayuda a que la temperatura de nuestro cuerpo aumente sin darnos cuenta.

La **falta de hidratación** es otra de las causas que lo provoca, por lo que unido a lo anterior, es muy importante que dotemos al organismo del agua necesaria para poder hacer frente a ese calor y manteniendo una sudoración constante para controlar la temperatura corporal.

Realizar esfuerzos físicos en las horas de más calor es también otra de las principales causas del golpe de calor, por ello es necesario que no realicemos actividades físicas o prácticas deportivas intensas en las horas centrales del día, ya que la temperatura corporal aumentará y la sudoración no será suficiente para regular la temperatura interna del cuerpo.

Las **olas de calor repentinas** pueden ser otra de las causas del golpe de calor, ya que el organismo necesita un período para acostumbrarse a la temperatura. Si de un día a otro aumenta rápidamente la temperatura del exterior, existe un riesgo elevado de padecer un golpe de calor. Por ello, en estos casos, debemos garantizarnos un equilibrio hídrico adecuado y constante, tomando la cantidad necesaria de agua (entre 2 y 2,5 litros al día como mínimo), a intervalos regulares, procurando beber despacio y a pequeños sorbos, y permanecer en lugares frescos y alejados del calor para adaptarnos poco a poco.

Además de originarse por la exposición a un ambiente con temperaturas altas y por realizar ejercicio físico, también aumenta el riesgo de sufrirlo el tener fiebre o ciertas enfermedades y, aún en ambientes húmedos, se puede presentar a partir de la deshidratación, ingesta de medicamentos, alteraciones en los mecanismos de sudoración o el uso de ropa excesiva.

¿Cuáles son los síntomas del golpe de calor?

Es fundamental saber cuáles son los síntomas de un golpe de calor para poder reaccionar a tiempo de la forma adecuada, ya que es una situación de peligro que puede ser muy grave, especialmente en personas mayores, embarazadas, bebés y niños pequeños, ya que son los principales grupos de riesgo para sufrir un golpe de calor.

En el primer nivel, los síntomas habituales de un golpe de calor son:

- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Sed intensa y sequedad en la boca.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de calor sofocante.
- Temperatura mayor a 40 °C.

Estos síntomas son los primeros indicios de alerta de que nuestro organismo puede estar sufriendo un golpe de calor, ya que puede suponer la pérdida de agua entre el 1 y el 5% de nuestro peso corporal.

En el segundo nivel, surgen otros síntomas como:

- Debilidad muscular y calambres.
- Dolor de cabeza y mareos.
- Orinar poco.
- Anhidrosis (ausencia de sudor).
- Pulso fuerte y acelerado.
- Dolor de estómago y falta de apetito.

Estos síntomas nos indican que nuestro organismo ha perdido entre un 6 y un 8% de nuestra agua corporal.

El tercer nivel es ya una situación de gravedad que exige una reacción inmediata, ya que de lo contrario puede llegar a producirse un colapso. Por tanto, es importante estar alerta ante los siguientes síntomas:

- Hiperventilación.
- Agotamiento.
- Náuseas o vómitos.
- Estado de confusión y desorientación.
- Pérdida de conciencia, delirio o convulsiones.
- Desmayo o incluso coma.

Estos síntomas nos están indicado que el organismo ha perdido entre un 9 y un 11% de nuestra agua corporal.

¿Cómo prevenir un golpe de calor

Es importante seguir estas recomendaciones de los expertos para combatir y evitar que se produzca un golpe de calor:

- Ante altas temperaturas, y en especial cuando se prevén olas de calor, se debe **evitar realizar comidas copiosas** y seguir una dieta equilibrada rica en vegetales, frutas y verduras. Además, beber 1 ó 2 vasos de agua en las principales comidas, ayuda en la absorción de los nutrientes y las vitaminas necesarias para el buen funcionamiento del organismo, y así rehidratarte y recuperar el agua perdida durante el día.
- En circunstancias normales, perdemos en torno a 2 litros y medio de agua al día por la sudoración, respiración, etc. Esta cantidad puede incrementarse con altas temperaturas, por ello, **en situaciones de calor, debemos beber más agua durante todo el día, de forma constante, y sin esperar a tener sed**, ya que esta sensación es ya un síntoma de alerta de nuestro organismo para indicarnos que la deshidratación ha comenzado.
- **En las horas de calor más intenso, es aconsejable permanecer en lugares frescos o a la sombra.** Es aconsejable mantener las ventanas, estores o toldos bajados mientras la temperatura exterior sea superior a la del interior. Es conveniente abrir de noche, cuando refresca, para ventilar. Si se permanece varias horas en lugares con aire acondicionado, puede incrementarse la pérdida de agua y tener una menor percepción de sed.
- En épocas estivales, el golpe de calor o estrés térmico resulta especialmente peligroso en los trabajos al aire libre, como en la construcción, la minería, la agricultura, la siderurgia, la pesca, la logística, el transporte, etc. **Unos correctos hábitos de hidratación pueden prevenir muchos accidentes laborales** y evitar que las pérdidas de agua, por el sudor y el esfuerzo intenso, sean superiores a la ingesta, produciéndose un déficit de agua corporal (deshidratación). Por ello, es importante planificar las tareas más pesadas en las horas de menos calor, y evitar trabajar solo. También es conveniente aumentar la frecuencia de las pausas de recuperación (cada media hora o cada hora como mínimo), estas pausas se deben hacer en lugares a la sombra o frescos, y aprovecharlas para rehidratar.
- Si se sale a **caminar, correr o practicar cualquier deporte al aire libre** en días con altas temperaturas y humedad, es conveniente cambiar la estrategia de entrenamiento para bajar la intensidad y/o la duración, así como **establecer descansos más frecuentes y prolongados**, usar vestimenta ligera y de colores claros, además de buscar los lugares más frescos y evitar la práctica del ejercicio cuando las condiciones son excepcionalmente calurosas y húmedas.
- Se debe **evitar la exposición directa a los rayos del sol**, sobre todo en las horas centrales del día. El sol intenso es uno de los factores externos que más facilita la evaporación de agua de nuestro organismo. Beber frecuentemente agua ofrece la garantía y la seguridad de hidratarte de forma sana y natural a lo largo de todo el día. Hay que beber agua antes de salir de casa y a llevar siempre una botella para hidratarse en cualquier momento y lugar.
- **Refrescarse, mojarse cara, manos y nuca, así como ducharse o bañarse puede ayudar a mantener la**

termorregulación del organismo. Antes de la ducha o el baño, beber un vaso de agua te ayudará a bajar la presión sanguínea.

- **Al aire libre es recomendable utilizar ropa ligera y de color claro**, que atrae menos el sol, y calzado fresco que permita la transpiración y reduzca la sudoración, consiguiendo así una menor pérdida de líquidos. Hay que protegerse del sol con una gorra, sombrero o pañuelo y usar gafas con absorción de rayos UV.
- **Emplear crema con filtros solares** (a partir de FPS 15) para proteger e hidratar la piel desde el exterior. Es recomendable aplicarla unos 20-30 minutos antes de la exposición al sol y repetir la aplicación cada dos horas.
- **Las personas mayores necesitan un aporte extra de agua para mantenerse hidratados**, ya que la proporción de agua en el cuerpo y la sensación de sed, van disminuyendo con la edad. Un buen hábito para prevenir un golpe de calor es dejarles siempre cerca una botella de agua y recordarles que deben beber de forma regular (unos 150 ml cada hora).
- La hidratación de los más pequeños necesita también una atención especial, debido a que todavía no son conscientes de la sensación de sed y además poseen una menor capacidad para expresarla. Por ello, **los niños son más propensos a sufrir un golpe de calor que los adultos**; hay que asegurarse de que están bebiendo el agua necesaria y evitar la exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día.
- **Durante el embarazo, el umbral de la sed aumenta y es necesario beber más** (entre 2,3 y 2,5 litros de agua al día), además, la temperatura del cuerpo de las mujeres crece de un modo natural como consecuencia de su estado. Por ello, las gestantes son más susceptibles de padecer un golpe de calor.
- En los **bebés recién nacidos**, el sudor no es tan visible porque digamos que ‘su termostato’, el sistema de regulación de su temperatura, aún es inmaduro, así que hay que tener especial cuidado de que estén bien hidratados durante las épocas de más calor.

– Fuente. [Instituto de Investigación Agua y Salud](#).

Noticias Relacionadas

- [Las gelatinas: un riesgo para la salud en los pacientes con problemas de disfagia](#)
- [La hidratación en edades avanzadas, una prioridad para el bienestar, sobre todo en verano](#)
- [Más de 40 centros residenciales participarán en la campaña de hidratación de Edad & Vida](#)
- [En marcha un innovador programa para evitar la desnutrición en niños con parálisis cerebral](#)