

Niños y niñas menores de 04 años y las personas mayores son los más vulnerables a golpes de calor por altas temperaturas

Los niños y niñas menores de cuatro años y las personas mayores de 65 años, tienen un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor por las altas temperaturas que se anuncian para estos días en la región de Valparaíso.

El golpe de calor constituye una emergencia médica y ocurre cuando debido a la alta temperatura, nuestro cuerpo no es capaz de termorregular para enfriarse lo suficiente. De esta forma la temperatura del cuerpo se eleva más de lo habitual y de lo que requiere para que nuestros órganos funcionen correctamente afectando al sistema nervioso central y pudiendo generar un cuadro muy grave e incluso la muerte.

#### Anuncio Patrocinado

Debido a lo anterior el médico Xavier Mendoza, director del centro de Salud Dr. Miguel Concha dependiente de la Municipalidad de Quillota, llamó a la población al autocuidado y adoptar las medidas necesarias para enfrentar las altas temperaturas que se esperan en la zona.

“Nos preocupamos principalmente de los niños y los adultos mayores. Hay que preocuparse de su hidratación. En la población en general es importante disminuir la actividad física extrema en horarios de calor. Se recomienda el consumo de agua, jugos, frutas medidas que ayudan en forma importante en estos períodos de altas temperaturas”, explicó el médico Xavier Mendoza.

Niños y niñas menores de 04 años y las personas mayores son los más vulnerables a golpes de calor por altas temperaturas

# WAM | PUBLICIDAD

## AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

**Conversemos**  
por WhatsApp



En el caso de los trabajadores que realizan actividades en terreno, como labores agrícolas, construcción y otros, el profesional agregó que “es importante protegerse con gorros, sombreros, con el uso de protectores solares que son importantes para la protección de la piel. Se recomienda además no exponerse al sol en horario de 10:00 a 14:00 horas”

### ¿Qué es un golpe de calor?

El médico Xavier Mendoza, explicó que el llamado Golpe de Calor, puede ser una de las principales complicaciones a las que se puede ver expuesta la población.

“El golpe de calor es la exposición a temperaturas extremas, donde el organismo no tiene la capacidad de responder, cuando no hay una hidratación, o es extremo o el tiempo es muy prolongado, el cuerpo puede sufrir una serie de descompensaciones desde subidas de presión arterial, deshidratación, desorientación en adultos mayores, quemaduras solares, son situaciones que se pueden dar cuando hay una exposición a temperaturas elevadas”, precisó Xavier Mendoza.

El caso más extremo de un golpe de calor, puede convertirse en una emergencia médica que requiere atención médica.

Niños y niñas menores de 04 años y las personas mayores son los más vulnerables a golpes de calor por altas temperaturas

“Si es muy complicado el compromiso después de una exposición prolongada o un golpe de calor es importante acudir a una urgencia. Pero la gran mayoría de los casos, lo que hacemos es la hidratación, evitar la exposición a la radiación directa y tomar las medidas de prevención necesarias”, dijo el director del centro de salud Dr. Miguel Concha de Quillota.

### **¿Cuáles son los síntomas de un golpe de calor?**

- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso acelerado y fuerte (taquicardia)
- Dolor de cabeza (cefalea)
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayos)

### **¿Qué hacer en caso de un golpe de calor?**

- Lleva a la persona a un sitio más fresco.
- Ayuda a bajar la temperatura con paños fríos o un baño con agua fría.
- No le des nada para beber.
- Si la sintomatología persiste debe acudir al centro de salud más cercano o llamar al SAMU 131.

### **¿Cómo prevenir un golpe de calor?**

- Reducir la actividad física en ambientes calurosos.
- Permanecer en lugares frescos y ventilados, en lo posible con aire acondicionado.
- Utilizar ropa cómoda y holgada.
- Mantenerse hidratado con agua o jugos de frutas naturales.
- No ingerir comidas pesadas.
- Mojarse el cuerpo con frecuencia.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- No exponerse al sol directo entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

y tú, ¿qué opinas?