

Junio, 2019.

EL CONFESIONARIO MÉDICO: GOLPE DE CALOR

Por: Dra. M. Abigail Rojas Ronquillo.

Ya estamos en el mes de junio y, aunque apenas comenzará el verano, ya hemos podido sentir unos calores tremendos ¡bendito clima tropical! Mientras sudaba como tamal en vaporera recordé un paciente que tuve en el DIF. Un peque de 11 años llegó a la consulta por presentar mareos, taquicardia, confusión y calambres al medio tiempo de un partido de futbol. Al revisarlo e interrogarlo llegué a la conclusión del que pequeño estaba por sufrir un golpe de calor. Al parecer la mamá no estaba muy convencida con mi diagnóstico, ella creía que su niño tenía epilepsia. Tiempo después regresó a la consulta; me platicó que el neurólogo le dijo que su niño estaba normal y que podía volver a jugar futbol, pero nuevamente le ocurrió al chico un cuadro similar durante un partido, y 2 niños más presentaron síntomas parecidos. Acortando la historia larga, resultó que el entrenador no les permitía a los chicos tomar mucho líquido en los entrenamientos, para que no se sintieran “pesados” y no vomitarán, además de que los partidos tenían lugar a las 3 de la tarde ¡a las 3 de la tarde!... ¡en el verano!... ¡en Tuxpan! Un estudio corroboró que el paciente estaba deshidratado. Varias mamás tomaron cartas en el asunto y consiguieron cambiar las horas de los entrenamientos y, por supuesto, las reglas sobre la hidratación en los partidos. El calor puede ser algo temible, incluso Dios lo usa como una analogía del sufrimiento, en boca de los profetas: «*No pasarán hambre ni sed, no los herirá el calor abrasador ni el sol, por el que tiene compasión de ellos los guiará, y a manantiales de aguas los conducirá*» (Is. 49:10, NBA).

Según el Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades de la Secretaría de Salud (CENAVECE) se presentan más de **1,200 casos** de golpe de calor **al año**, con un promedio de **15 defunciones**. Parecieran pocos casos, pero el cambio climático y el aumento de la temperatura global ha hecho que la Organización Meteorológica Mundial pronostique que estos casos **se duplicarán en menos de 20 años**. El golpe de calor tiene una **mortalidad de 80%** si no se atiende a tiempo; de ahí la importancia de conocerlo y prevenirlo. Por eso me di a la tarea de preguntarle a los habitantes de la Diócesis de Tuxpan **¿QUÉ DUDA TIENES SOBRE EL GOLPE DE CALOR QUE NO TE HAS ATREVIDO A CONFESAR?** Y esto fue lo que nos dijeron:

1.- MRRM. ¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

Dra. Abby. Hola MRRM, ahí te va. El golpe de calor es un problema de salud que constituye una **urgencia médica**, ya que amenaza directamente la vida. Consiste en la **elevación de la temperatura** central corporal por encima de **39.5 a 41.0 °C** (máximo térmico crítico en humanos) acompañada de **alteraciones del estado de consciencia** (desmayos, convulsiones, coma, etc.). Sí no es tratado de inmediato produce lesiones en varios órganos. El golpe de calor **ocurre al fallar los sistemas de regulación de temperatura y enfriamiento del**

cuerpo; lo anterior pasa cuando **el calor que producimos o recibimos es mayor al que podemos disipar (enfriar).**



2.- NARR. ¿A QUÉ SE DEBE? ¿SÓLO PASA SI TE EXPONES AL SOL?

Dra. Abby. Eso esta interesante NARR. **Anteriormente se creía** que solo sucedía por la exposición al sol, por eso **se le llamaba insolación**; ahora se sabe que existen más causas que pueden hacer que suba nuestra temperatura interna. Principalmente se debe a

- **Temperatura ambiental elevada** (es variable, pero generalmente mayor a 40° C)
- **Velocidad baja del viento**
- **Ambientes laborales con radiación calórica intensa** (cocinas, tortillerías, fábricas, calderas, etc.).
- **Actividad física vigorosa** (ejercicio, principalmente sí es al aire libre).
- **Estar demasiado arropados** en época de calor (por ejemplo, los militares).
- **Exposición prolongada a la radiación solar** (bañistas, campesinos, pescadores, etc.).



3.- DASG. ¿QUIENES SON MAS PROPENSOS A TENER UN GOLPE DE CALOR?

Dra. Abby. Muy buena pregunta DASG, existen varios **factores predisponentes y de riesgo**: **edad** menor de 5 y mayor de 60 años, tomar ciertos **medicamentos** (ergotamina, metoprolol, olanzapina, hidroclorotiazida, etc.), falta de **aclimatación** (turistas o residentes recientes en regiones cálidas), **atletas**, **alcohólicos**, empleados en **trabajos de riesgo** (cocinas, milicia, etc.), **obesidad**, **climaterio**, **embarazo**, drogadicción (**anfetaminas**) y portadores de **enfermedades** (febriles, cardiovasculares y mentales). Sí bien estos grupos tienen mayor probabilidad de tener un golpe de calor, y de que sea más severo, lo cierto es que cualquier persona puede padecerlo si no toma las medidas adecuadas de prevención.



4.- JTB. ¿CÓMO PUEDO SABER SI ME ESTA DANDO UN GOLPE DE CALOR?

Dra. Abby: Para poderte contestar JTB, necesitamos hablar primero de las dos condiciones, relacionadas al calor, que preceden al golpe de calor:

- **Calambres de Calor.** Son causados por la elevación inicial de la temperatura. Los síntomas incluyen generalmente **diaforesis** (sudoración profusa), **mialgias** (dolor muscular) **astenia** (debilidad), **adinamia** (fatiga), **polidipsia** (sed) y **calambres** musculares.
- **Agotamiento de Calor.** Ocurre cuando no se actúa en las primeras manifestaciones de los síntomas de calambres del calor y de la condición médica empeora. Las manifestaciones de los síntomas del agotamiento de calor, se suman a los de los calambres por calor, e incluyen **cefalea** (dolor de cabeza), **vértigos** o **mareo**, **náusea**, **diuresis** (orina) oscura o concentrada, **piel fresca** y pegajosa.

Si en estas dos etapas no se logra bajar la temperatura corporal eventualmente progresará hasta volverse un

- **Golpe de Calor.** A los síntomas anteriores se agregan la **hipertermia** (elevación de la temperatura de 39.5 a 41.0 °C, rectal.), **taquicardia** (aumento del pulso), cese de la sudoración con **piel seca** (en el golpe de calor clásico) o bien **piel húmeda** (golpe de calor por ejercicio), **taquipnea** (respiración rápida y superficial) alteraciones del **estado de consciencia** (desorientación, sopor, comportamiento irracional, disminución de la agudeza mental, irritabilidad, inestabilidad, convulsiones e incluso el coma) y **daño orgánico** (principalmente en cerebro, riñones, corazón y pulmones), el cual puede ser temporal o permanente; e incluso producir la **muerte**.

Las primeras 2 condiciones médicas (calambre y agotamiento) no representan un riesgo para la vida, ni una urgencia, y pueden ser tratados con facilidad tomando bebidas con electrolitos y reposando en un lugar fresco.



5.- LRV. ¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE UN GOLPE DE CALOR? ¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO?

Dra. Abby: Primero que nada, LRV, debes reconocerlo. Cualquier vértigo o desmayo en condiciones de calor, o actividad física, se considera un golpe de calor hasta demostrar lo contrario. De inmediato debes **comunicarte con los servicios de emergencia**. Mientras llega la ayuda coloca al paciente en un **lugar** sombreado y **fresco**, **retírale la ropa** (lo más que

puedas), cúbrelo con trapos mojados o **mójalo** con un atomizador. Aplica **aire directo constante** con un ventilador o abanico; no importa que lo hayan llevado a un lugar con aire acondicionado. Si el paciente está consciente debes **darle a beber agua con sal** (1 cucharada por litro) o **bebidas deportivas** (con electrolitos) bien **frías**; si no está consciente, o está **vomitando, no intentes** darle líquidos. **JAMÁS** administres **paracetamol** o **aspirina** para bajar la temperatura; esto no es fiebre y puedes aumentar el daño en órganos como hígado y riñón. Ahora es el momento de recibir la **atención de los servicios de salud**. Es muy importante llamar una ambulancia o acudir a urgencias, un golpe de calor **no puede manejarse en casa** ya que aumenta la probabilidad de perder la vida (80%). **Los médicos de urgencia** disponen de varias técnicas para enfriar e hidratar al paciente de manera segura y efectiva, lo que **disminuye la mortalidad hasta 10%**.



6.- JKC. ¿CÓMO LE HAGO PARA QUE NO ME DÉ UN GOLPE DE CALOR?

Dra. Abby: Ah, la prevención siempre es la mejor medicina JKC; En un clima como el del norte de Veracruz en esta temporada del año, es importante cuidarnos y cuidar de los nuestros con las siguientes medidas:

- **Beber más líquidos** de lo habitual, aunque no tenga sed.
- **No hidratarse con bebidas alcohólicas, cafeína y/o bebidas endulzadas**, te hacen perder mas liquido del que retienes (cerveza, Coca-Cola, juguitos, etc.).
- **Vestir ropa ligera, holgada**, de colores **claros**, que permita la sudoración y su evaporación.
- **No exponerse al sol** de manera prolongada ni en las horas de mayor radiación (entre las 11:00 y 17:00 horas).

- Si debe exponerse al sol **use manga larga, gorra, sombrero y/o sombrilla**; y beba más líquidos.
- **Beba líquidos con electrolitos** si suda profusamente o tiene actividad física intensa.
- **Cubra ventanas** de la radiación solar con cortinas y persianas.
- **Evite permanecer dentro de su vehículo**, no deje niños ni mascotas dentro; ni siquiera por periodos breves o con los vidrios abajo. Un automóvil puede alcanzar los 70 °C bajo el sol.
- **No sobre – abrigue** a niños ni adultos mayores.
- **Antes de ejercitar beba** 2 vasos de agua. mientras ejercite **pause cada 30 minutos** para refrescarse y rehidratarse, a la sombra, **por 10 minutos**.
- **Mientras los niños juegan** deben **pausar cada hora** para refrescarse y rehidratarse, a la sombra, **por 10 minutos**.
- Procure una **temperatura en su área de trabajo de 18 a 26°C**; de no ser posible **pause** para refrescarse y rehidratarse a la sombra, **por 10 minutos, cada hora**.
- **Baje de peso**.
- **No consuma drogas**.
- **Cuide la temperatura e hidratación** de niños, embarazadas, adultos mayores y personas con diabetes, hipertensión, climaterio, enfermedades cardiacas, renales, mentales, fiebre y/o enfermedades infecciosas.
- **Consulte con frecuencia la información meteorológica** para información de olas de calor, conocer el índice de radiación UV, la temperatura, sensación térmica, humedad y velocidad del viento.



¡Este artículo está que arde! Ojalá nos de sed de conocimiento

No olviden enviarnos sus preguntas y sugerirnos temas sobre otras enfermedades en nuestra página de Facebook: @ElConfesionarioMedico, o al correo ab2y_74@hotmail.com. Hasta el mes que viene, y no olviden acudir a su médico.