



Golpe de calor, cómo prevenirlo y tratarlo

Realizar actividad física durante el verano requiere de cuidados especiales. El ambiente, la humedad, la vestimenta, la intensidad del ejercicio y la hidratación son algunos de los factores a considerar. Desde la Federación Argentina de Cardiología desarrollaron consejos a tener en cuenta. También explican cómo tratar un golpe de calor y cómo hacer una bebida isotónica para la correcta hidratación. Se presentan los cuatro puntos cardinales del cuidado de la salud.

Buenos Aires, enero de 2022. Con la llegada del verano, el desarrollo de actividad física tanto en ambientes cerrados como al aire libre debe contemplar ciertos recaudos para el cuidado de la salud. En este sentido desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) realizaron una serie de recomendaciones y consejos para poder prevenir los golpes de calor y sus consecuencias en el organismo.

Estas recomendaciones también son importantes en el cuidado de niños, adolescentes, adultos mayores, embarazadas y todas aquellas personas que por su actividad diaria deben permanecer expuestos durante largo período a altas temperaturas.

Según los registros del Servicio Meteorológico Nacional, durante el 2021 se han registrado temperaturas en diferentes puntos del país que superaron a la media para esa zona. Así, por ejemplo, en Rivadavia, Salta, se registraron 44.5 °C y en Cipolletti, Río Negro, 44.8 °C. Esto muestra una alerta en torno al calor en los cuatro puntos cardinales del país.

Qué es el golpe de calor

La temperatura corporal central se mantiene normalmente entre 36 y 37 °C y está controlada por el sistema nervioso central, especialmente el hipotálamo anterior preóptico. **Durante el ejercicio, la temperatura aumenta** debido a la producción de calor metabólico por los músculos activos. De esta forma **se puede superar los 40°C y ahí es cuando se produce el desbalance en el organismo. Si la temperatura ambiental es mayor que la cutánea, el ambiente también contribuirá a aumentar la temperatura corporal, en vez de permitir la disipación del calor.** El Dr. Luis Cicco miembro de la FAC, señala que “muchos recordarán cuando se disputó el Mundial 86 en México y Diego Maradona y Jorge Valdano se opusieron a lo dispuesto por la FIFA para que los partidos de fútbol se jugaran al mediodía dado que era lo más conveniente para su transmisión en Europa. Es que justamente en las horas del mediodía es cuando se registran, por lo general, las mayores temperaturas y esto afecta directamente a la disipación de calor con sus consecuencias”.

Bajo estas circunstancias, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos que intentarán mantener la temperatura en los valores antes mencionados, lo que significa una lucha titánica en épocas de tanto calor y humedad relativa del ambiente, tan común de esta época. Es aquí donde la piel ayudará a enfriar nuestra sangre, al circular por la misma exponiéndola a la acción del aire que la roza, arrastrando así grados de calor a la atmosfera, fenómeno que permite la disminución de la temperatura corporal; con el mismo objetivo y finalidad, funciona el vapor del aliento, quien será un gran transportador de agua cargada de calor corporal en el interior del cuerpo, para enviarlo hacia el aire que lo rodea.



Estas constituyen algunas de las armas biológicas que defienden al organismo del estrés por calor y la regulación de la temperatura corporal.

Factores a considerar

Ante lo explicado previamente, cabe considerar factores ambientales o corporales que desde la FAC se consideran fundamentales de remarcar y que deberían ser tenidos en cuenta al momento de la decisión de realizar actividad física en épocas o situaciones de riesgo, como, por ejemplo, cuando hay más de 30° y 75% de humedad. La FAC motiva la vida activa, buscando la salud de la comunidad, pero siempre minimizando los riesgos, eligiendo los horarios adecuados, teniendo en cuenta las condiciones climáticas o cuidados corporales vitales a la hora de emprender una sesión de ejercicio en épocas de riesgo térmico.

Así, desarrollaron una la brújula que marca los cuatro puntos cardinales del cuidado de la salud en tiempos de alta temperatura:

N-S-E-O

No exponerse en días de Altas temperaturas y humedad relativa del ambiente, ya que atentan contra los mecanismos humanos de regulación de la temperatura corporal.

Siempre considerar adecuada hidratación que llevará a darle al cuerpo el agua necesaria para desprenderse del calor, sin la cual esto sería imposible. Se debe tener en cuenta si se consumen diuréticos, tan comunes en las prescripciones cardiológicas y mayor alerta en las poblaciones de adultos mayores que consumen, muchas veces, escasas cantidades de agua.

Elegir siempre horarios alejados de los de más calor, como son a la mañana temprano y atardeceres-noche para la realización de cualquier forma de actividad física de mayor intensidad.

También **E**legir ropas claras de telas absorbentes y de fácil evaporación de la humedad captada, todo lo que ayuda a la piel a cumplir su función de enfriamiento.

Ofrecerle al cuerpo el mejor estado de control de la salud y el consejo médico previo, antes del inicio de cualquier programa de actividad física, en todo momento y mucho más en estas épocas de alto riesgo térmico. Esto dará un adecuado panorama de salud que minimizará todo riesgo aumentado por condiciones previas.

¿A qué síntomas se debería estar atento en época de riesgo térmico y exposición?

- Irritabilidad
- Confusión



- Pérdida de la lucidez de la conciencia
- Sudoración profusa
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Vómito
- Taquicardia
- Hiperventilación
- Mareo / Desmayo
- Fatiga
- Debilidad general
- Disminución en la coordinación muscular
- Fiebre alta de dificultoso control.

Ante la presencia de alguno de estos hallazgos se sugiere **darse una ducha de agua fría para ayudar al organismo a estabilizarse**. Se calcula que, en 15 a 20 minutos, el agua fría puede bajar entre 3°C y 4°C la temperatura corporal.

Algunas consideraciones respecto de la hidratación.

Como se mencionó previamente, la hidratación es fundamental en el proceso de prevenir un golpe de calor. Pero no todos los líquidos funcionan de la misma forma ni tienen el mismo efecto en el organismo.

El agua es fundamental para sostener y lograr el correcto funcionamiento biológico y mantener la adecuada regulación de la temperatura corporal, también como el funcionamiento del corazón y de los riñones, sin dejar de lado el vital aporte de algunos minerales que favorecen la recuperación de las pérdidas que se sufren por calor.

Un apartado especial merecen las bebidas deportivas, nacidas para optimizar la hidratación en situaciones extremas como el deporte y mucho más en condiciones ambientales adversas. A las mismas se las conoce como bebidas isotónicas debido a la similitud (“iso” que significa igual) con las características osmolares del plasma de la sangre, lo cual favorece mayor absorción intestinal y mejor hidratación.

“Si bien son fáciles de encontrar en los comercios habituales, existe la posibilidad que se puedan preparar en el hogar, y dicha bebida cumplirá, en gran medida, las prestaciones que nos dan las comerciales”, dice el Dr. Luis Cicco, cardiólogo de la FAC.

Walter Dzurovcin, licenciado en nutrición, deportista de élite, técnico de la Selección Argentina Paraolímpica de Judo y nutricionista de gran número de deportistas de alto rendimiento, deja en la



siguiente receta una forma simple de confeccionar en la casa una rica y rehidratante bebida deportiva: *“Para un litro de bebida, en una base de agua potable, agregar 2 cucharadas soperas de azúcar, 1 limón o naranja exprimida y 1 gramo de sal. Consumir la misma preferentemente bien fría.”*

Con estas recomendaciones, aún durante el verano, es posible continuar con la actividad física y como es la esencia de FAC siempre cuidando la salud cardiovascular.

Más información en: www.fac.org.ar

[Facebook: FAC.Cardio](#)

[Twitter: ComunidadFAC](#)

[Instagram: fac_cardio](#)

[YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología](#)

Contacto de prensa:

Susan Lonetti (susan.lonetti@gmail.com) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5693-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Eduardo Perna** de Corrientes y lo acompaña una Mesa Directiva de la región del NEA. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini y Luis Cicco**, son los encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico, siendo un aporte de la Institución como Sociedad Médica, la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.