

# El golpe de calor: una amenaza silenciosa que pone en riesgo la vida

16/01/2025



Las olas de calor extremo se han convertido en un desafío recurrente para la salud pública, afectando de manera crítica a los sectores más vulnerables de la población. El golpe de calor, una de las consecuencias más graves de la exposición prolongada a altas temperaturas, puede comprometer severamente la salud e incluso poner en riesgo la vida. Consultado sobre este tema, el médico pediatra Omar Tabacco explicó a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 que “el golpe de calor implica realmente un proceso de deshidratación del organismo ante la exposición a temperaturas extremas”. Además, destacó que “los extremos de la vida son los más propensos a este tipo de reacción”, haciendo referencia a los niños y adultos mayores. Según el especialista, el golpe de calor provoca “una gran vasodilatación de los vasos cutáneos de la piel, lo cual roba circulación a órganos prioritarios”. Esta redistribución del flujo sanguíneo disminuye la perfusión cerebral, lo que puede derivar en síntomas como taquicardia, sudoración excesiva, temblores y, en los casos más graves, pérdida de conocimiento.

“El organismo intenta compensar la baja de presión con taquicardia y otros mecanismos, pero cuando estos fallan, la situación se agrava”, señaló Tabacco.

Los signos más evidentes de un golpe de calor incluyen “enrojecimiento de la piel, taquicardia, astenia –un gran cansancio corporal–, tendencia al sueño y presión arterial baja”. El pediatra hizo hincapié en la importancia de la prevención, especialmente en los niños pequeños. “La lactancia materna es la mejor forma de prevenir la deshidratación, ya que proporciona un excelente aporte de agua”, afirmó. Además, recomendó evitar la exposición solar directa, utilizar gorros para cubrir la cabeza de los niños y garantizar una hidratación constante. “La superficie de la cabeza en los chicos representa prácticamente el 30% de la superficie corporal, por lo que pierden mucha temperatura por allí”, advirtió.

Para los niños más grandes que realizan actividades al aire libre, Tabacco aconsejó hacerlo en horarios de menor exposición solar, como la primera hora de la mañana o al atardecer, siempre acompañados de abundante agua. “Es fundamental adaptar la intensidad del ejercicio a la temperatura ambiental”, subrayó.

Respecto al tratamiento, el especialista destacó que la hidratación inmediata es clave. “Hay que llevar al paciente a un lugar fresco, proporcionarle agua si está consciente y, si no puede beber, administrarle suero”. Enfatizó que “no se debe hidratar con bebidas gaseosas, alcohólicas ni jugos comerciales” porque son bebidas hipertónicas que “deshidratan más”. “El organismo necesita agua, nada más”, afirmó con contundencia.

El golpe de calor puede tener consecuencias fatales. Tabacco advirtió que “en situaciones extremas, sobre todo en personas con patologías previas, está en riesgo la vida”. Por ello, subrayó la importancia de adoptar medidas preventivas y actuar rápidamente ante los primeros síntomas. “Prevenir siempre es mejor que curar”, concluyó.