

# Visión Oseideiv

## CUANDO CALIENTA EL SOL

CÓMO CUIDARNOS DEL GOLPE DE CALOR CUANDO EL TERMÓMETRO LLEGA AL ROJO. RECOMENDACIONES PARA TODAS LAS EDADES.



Si las temperaturas se disparan, el golpe de calor se convierte en un riesgo latente para la salud. El organismo busca regular la temperatura interna pero en ciertas condiciones —especialmente para los más vulnerables— esta capacidad puede verse superada. Recomendaciones clave para disfrutar del verano sin riesgos para la salud.



## Golpe de calor: prevenir

y actuar rápido puede marcar la diferencia

Los días de calor extremo presentan una exigencia especial para el cuerpo, que lucha para mantener una temperatura estable alrededor de los 36,5 °C. Los mecanismos de "enfriamiento" naturales son la transpiración y la vasodilatación de la piel, pero pueden no ser suficientes con temperaturas extremadamente altas, alta humedad o actividad física intensa.

En esos casos, este sistema de enfriamiento natural puede fallar y la temperatura podría aumentar rápidamente a niveles peligrosos.

Cuando la autorregulación no alcanza, puede surgir un efecto que se conoce como "golpe de calor", y que representa una emergencia médica. Conocer los riesgos, prevenir y saber cómo actuar puede marcar la diferencia. Con un tratamiento rápido y adecuado, la mayoría de las personas se recuperan por completo. La propuesta es cuidarnos y cuidar a los más vulnerables para disfrutar del verano en forma saludable.



### ESCUCHÁ A tu cuerpo

Estar atentos a las señales físicas es fundamental para actuar a tiempo ante un posible golpe de calor. Para eso, hay que tener presentes algunos de los signos de alarma iniciales:



PIEL ENROJECIDA, CALIENTE Y SECA AL TACTO.



DOLOR DE CABEZA INTENSO.



RESPIRACIÓN RÁPIDA Y SUPERFICIAL.



PULSO ACELERADO.



MAREOS Y NÁUSEAS.

El riesgo es más alto durante las olas de calor, cuando los días y las noches mantienen temperaturas mínimas muy altas y constantes.



### ¿QUÉ HACER?

El primer paso es buscar un espacio fresco y a la sombra, para que el cuerpo pueda empezar a bajar la temperatura. Si esto no es posible y se sigue expuesto al calor, los efectos podrían empeorar. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la temperatura corporal podría superar los 40 °C, podrían aparecer signos de confusión, desorientación, delirio e incluso convulsiones y vómitos. En esos casos, es vital buscar atención médica cuanto antes.

### Los más vulnerables

Si bien el golpe de calor puede afectar a cualquier persona, hay ciertos grupos que son más susceptibles:

#### BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Su sistema de regulación de la temperatura aún no está completamente desarrollado. Desde el Hospital Garrahan, dedicado a la atención pediátrica, indican que "el cuerpo de los niños se calienta de tres a cinco veces más rápidamente que el de los adultos". Además, niñas y niños dependen de la persona que los esté cuidando para que se tomen medidas que los protejan del calor.

#### ADULTOS MAYORES

Con el paso de los años, el cuerpo tiene más dificultades para adaptarse a los cambios de temperatura. Y ciertas enfermedades crónicas, así como también algunos medicamentos, pueden aumentar el riesgo de sufrir golpe de calor.

#### PERSONAS CON SOBREPESO Y OBESIDAD

La grasa corporal extra actúa como un aislante, dificultando la disipación del calor y empeorando los síntomas.

#### QUIENES REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA O TRABAJAN AL AIRE LIBRE

El esfuerzo físico en condiciones de calor extremo aumenta drásticamente el riesgo de llegar al golpe de calor.

### ¿Sabías que...?

La temperatura interna del cuerpo puede aumentar de 37 °C a 40 °C en solo diez minutos en condiciones de calor extremo y alta humedad.

### ¿CÓMO PREVENIRLO?

Hay distintas precauciones que ayudan a disfrutar los días y las noches sin complicaciones, cuando el mercurio sube.

Algunas recomendaciones clave:



**LIMITAR** la exposición directa al sol en las horas pico (entre las 10 y las 16).



**EVITAR** el consumo de bebidas alcohólicas o con cafeína.



**USAR** ropa holgada, liviana y de colores claros.



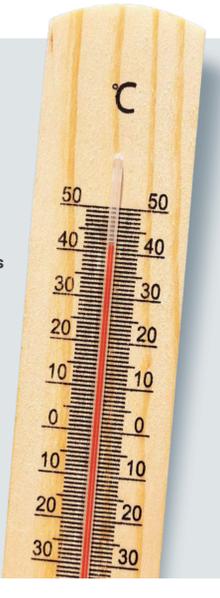
**PERMANECER** en espacios frescos y ventilados.



**MANTENERSE** hidratado, bebiendo agua regularmente aunque no se tenga sed.



**MODERAR** la actividad física y laboral en las horas más calurosas.



### Kit fundamental para días calurosos

Si es inevitable salir a hacer alguna actividad o asistir a un espacio caluroso, también hay estrategias para protegerse que están a mano. Antes de salir, hay que asegurarse de llevar:



### EL CUIDADO DE LOS MÁS CHQUITOS

Además de las recomendaciones generales, desde el Portal Garrahan sugieren que en los días muy calurosos, sobre todo cuando la temperatura es constantemente alta, se tomen precauciones especiales.

#### PARA LOS BEBÉS

- \* Si son lactantes, darles el pecho con mayor frecuencia.
- \* Si tienen más de seis meses ofrecerles agua o jugos naturales.
- \* Vestirlos con ropa de algodón, holgada y de colores claros.
- \* Bañarlos y mojarles el cuerpo con agua apenas templada.



#### PARA LOS CHICOS

- \* Proponerles juegos tranquilos y evitar que se agiten.
- \* Mantenerlos en espacios ventilados y refrigerados.
- \* Evitar que se expongan al sol de 10 a 17.
- \* No dejarlos dentro de un vehículo bajo el sol, ni aunque estén acompañados.

### PRIMEROS AUXILIOS

Ante la sospecha de que alguien esté sufriendo un golpe de calor, es crucial actuar rápidamente.

El paso a paso:

- LLEVAR** a la persona a un lugar fresco y a la sombra.
- LLAMAR** a la emergencia médica.
- AFLOJAR** las prendas ajustadas o quitar la ropa.
- APLICAR** compresas frías o mojar la piel con agua fría.
- ABANICAR** para favorecer la evaporación del sudor.
- OFRECER** sorbos de agua fría, si la persona está consciente.
- MONITOREAR** los signos vitales hasta que llegue la ayuda médica.

### Mitos y verdades sobre el calor

- \* **Alcohol**  
**Mito:** ingerir bebidas alcohólicas, con hielo y frutas, ayuda a refrescarse.  
**Verdad:** el alcohol dificulta la regulación de la temperatura corporal y puede provocar deshidratación, por lo que es importante beber con moderación.
- \* **Refrigeración**  
**Mito:** el ventilador es suficiente para enfriar un ambiente.  
**Verdad:** en días de calor extremo, el ventilador solo mueve el aire caliente. Si es posible es mejor buscar espacios con aire acondicionado.
- \* **Sed**  
**Mito:** si no tengo sed, no necesito beber agua.  
**Verdad:** cuando aparece la sensación de sed, el cuerpo ya está comenzando a deshidratarse. Por eso es importante beber agua regularmente.

### Ladridos que piden ayuda

Como nosotros, los perros (y otros animales de compañía) también sufren con las altas temperaturas. Para cuidarlos, hay que tomar recaudos similares a los de las personas, como no exponerlos al sol durante las horas más calientes, garantizar que puedan tomar mucha agua y ofrecerles un espacio a la sombra y ventilado. Desde el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires indican que hay que estar atentos a estos síntomas:

- ➔ Respiración acelerada y forzada.
- ➔ Dificultad para moverse.
- ➔ Alteración en la salivación.
- ➔ Tambaleos.
- ➔ Mucosas y lengua con tonos azulados.



Obra Social para el Personal de Dirección de la Industria Vitivinícola y Afines  
www.osedeiv.com.ar | Atención al afiliado: Av. Caseros 3563, 1º Piso (C1263AAE)  
CABA 5368-5222 // info@osedeiv.com.ar

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades de la operatoria de traspaso. Este servicio se encuentra habilitado de lunes a viernes, de 10:00 a 17:00, llamando a 0-800-SALUD (72583). www.sssalud.gob.ar - R. N. O. S. 4-0240-0.