

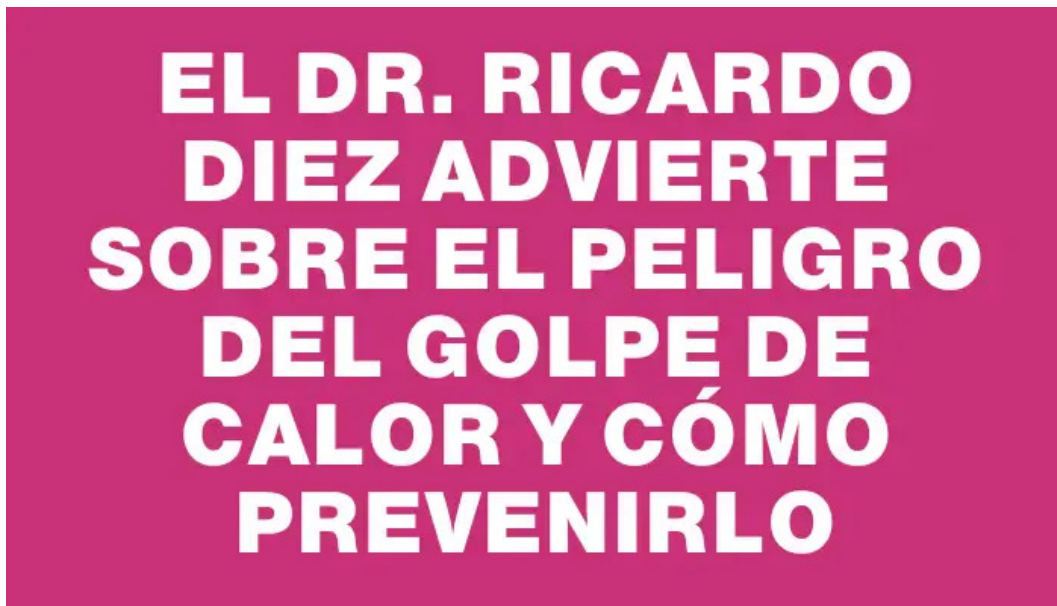
# El Dr. Ricardo Diez advierte sobre el peligro del golpe de calor y cómo prevenirlo

General



Publicada el: 24/02/25	Visitas: 98
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 65	Puntaje: 3.8

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/el-dr-ricardo-diez-advier-te-sobre-el-peligro-del-golpe-de-calor-y-como-prevenirlo\\_18680.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/el-dr-ricardo-diez-advier-te-sobre-el-peligro-del-golpe-de-calor-y-como-prevenirlo_18680.php)



*General*

*El Dr. Ricardo Diez advierte sobre el peligro del golpe de calor y cómo prevenirlo*

**El Dr. Ricardo Diez alerta sobre los riesgos del golpe de calor y comparte valiosos consejos para evitarlo.**

**Regulación de la Temperatura Corporal**

El organismo humano cuenta con un centro regulador ubicado en el hipotálamo, que actúa como un termostato biológico. Este sistema se activa para aumentar la temperatura corporal en caso de frío y, por el contrario, pone en marcha mecanismos como la sudoración para disipar el exceso de calor. Aunque la resistencia del cuerpo al frío es notable, la tolerancia a temperaturas elevadas por encima de lo normal es limitada. Cualquier aumento prolongado en la temperatura central puede acarrear disfunciones sistémicas, lo que enfatiza la importancia de reconocer la gravedad de una enfermedad provocada por el calor en sus etapas iniciales. La morbilidad y mortalidad están directamente relacionadas con la duración de la elevación térmica.

### **Definición**

El golpe de calor se define como una temperatura corporal igual o superior a 40 °C, acompañado de un compromiso del sistema nervioso central, resultado de una exposición prolongada a altas temperaturas. Durante este fenómeno, el organismo pierde agua y sales esenciales, lo cual puede llevar a complicaciones significativas. Aunque es una condición prevenible, su prevalencia es baja, pero la morbimortalidad es elevada. La aparición del golpe de calor está relacionada con tres factores ambientales: alta temperatura, alta humedad y ausencia de viento. Cuando las altas temperaturas coexisten con la humedad, la incidencia del golpe de calor aumenta considerablemente.

### **Clasificación**

**Golpe de calor clásico:** Resultado de la exposición pasiva a un ambiente caluroso, en especial en personas vulnerables, como ancianos durante una ola de calor.

**Golpe de calor por esfuerzo:** Ocurre debido a actividad física intensa, común en adultos jóvenes, deportistas y aquellos que realizan esfuerzos bajo condiciones calurosas.

**Agotamiento por calor:** Forma más leve en la que la temperatura central se mantiene normal o ligeramente elevada (entre 37 °C y 39 °C), a diferencia de los 40 °C o más típicos del golpe de calor. Se manifiesta como colapso o síncope.

### **¿Quiénes están en riesgo de golpe de calor?**

Lactantes y niños menores de 4 años.  
Personas mayores de 65 años, debido a la disminución de la sensación de sed y alteraciones en los centros de termorregulación.

Mujeres embarazadas.  
Pacientes con afecciones crónicas, como diabetes y enfermedades cardiovasculares.  
Personas dependientes o incapaces de cuidarse a sí mismas.  
Consumo de sustancias como cocaína, metanfetamina o alcohol.  
Trabajadores en actividades intensas al aire libre o deportistas de alto rendimiento.  
Ejercicio extenuante en ambientes de alta temperatura y humedad.

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

Temperatura corporal igual o superior a 40 °C.  
Síntomas neurológicos que incluyen confusión y dificultad para pensar con claridad.  
Coma.  
Alucinaciones.  
Dificultad para caminar.  
Convulsiones.  
Dificultad para respirar.  
Taquicardia.  
Enrojecimiento y calor en la piel.  
Vómitos y diarrea.  
Debilidad y sed intensa.  
Las complicaciones pueden incluir compromisos cardíacos, respiratorios, renales, hepáticos y de coagulación.

### **Diagnóstico**

El diagnóstico incluye el control de la temperatura rectal, pruebas paraclínicas básicas, radiografía de tórax, electrocardiograma y exámenes toxicológicos.

### **Tratamiento**

La valoración de signos vitales es crucial.  
Se debe establecer una vía venosa para la reposición de líquidos y aplicar enfriamiento activo y rápido para mitigar efectos adversos.

### **Prevención**

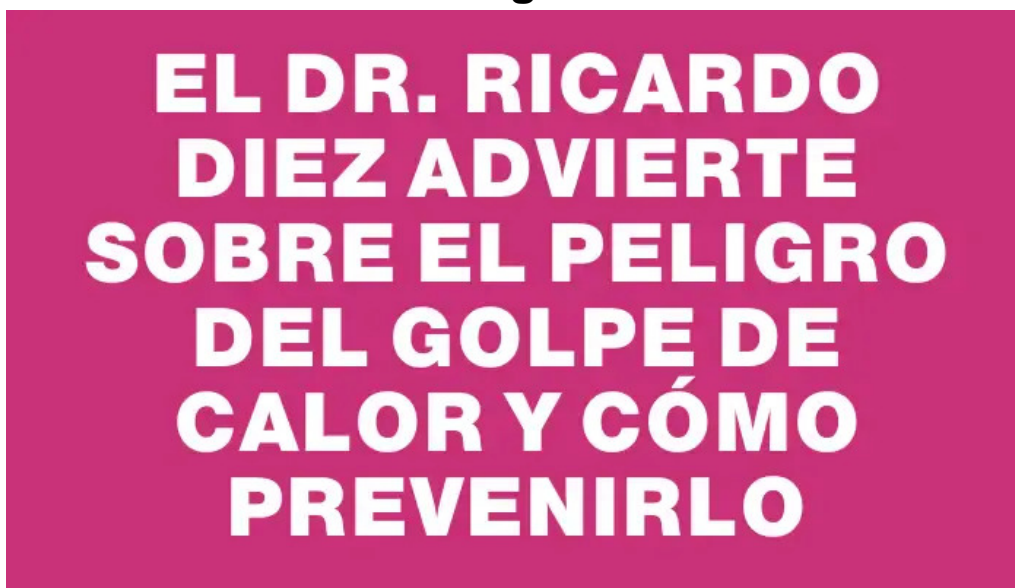
Mantener adecuada hidratación, evitando la exposición al calor y utilizando ropa ligera durante climas cálidos.  
Protegerse de quemaduras solares aplicando protector solar en abundancia y reaplicándolo cada dos horas, especialmente al nadar o estar en la playa.  
Beber mucho líquido.  
No dejar personas dentro de automóviles estacionados.  
Programar ejercicios o trabajos físicos en las horas frescas del día, preferiblemente temprano por la mañana o al caer la tarde.  
Permanecer en lugares bien ventilados y frescos.

## Pronóstico del Golpe de Calor

La mortalidad asociada al golpe de calor por esfuerzo es generalmente baja, pero siempre debe tomarse en serio dada la posibilidad de complicaciones severas.

Fuente: El Telegrafo

## Imágenes



*El dr ricardo diez advierte sobre el peligro del golpe de calor y como prevenirlo*

## Tags

*temperaturas, organismo, mortalidad, corporal, superior, humedad, temperatura, sistema, central, resultado, complicaciones, dificultad*

## Noticias relacionadas

---

**4.9 \*** *Alertan sobre el peligro del estrés térmico por la ola de calor: conoce los síntomas, cómo prevenirlo y las recomendaciones para su tratamiento*

---

**3.7 \*** *Recomendaciones esenciales del director del Pereira Rossell frente a la ola de calor: claves para prevenir intoxicaciones y cuidados a tener en cuenta*

---

**4.8 \*** *Dr. Ricardo Diez revela la conexión entre la obesidad y el aumento del riesgo de cáncer*

---

**4.1 \*** *Se anticipan jornadas de intenso calor que sobrepasarán los 40 grados, seguidas de la llegada de lluvias a partir del martes*

- 4.5 \*** *La ola de calor se agudizará, alcanzando temperaturas superiores a los 40 °c y generando "tormentas severas", advierte Metsul*

---

- 3.7 \*** *Ola de calor: los grupos más vulnerables, como niños, adultos mayores y trabajadores al aire libre, sufren las consecuencias*

---

- 3.7 \*** *El Dr. Ricardo Diez profundiza en el fenómeno del síncope vasovagal: causas y cuidados esenciales*

---

- 4.1 \*** *Olas de calor extremo: Artigas alcanza los 46° y Montevideo los 42°, mientras la población busca formas de sobrellevar las altas temperaturas*

---

- 4.8 \*** *Cambio climático provoca un aumento alarmante de 41 días de "calor extremo" en 2024, revela un nuevo informe*

---

- 3.8 \*** *Menopausia: Consejos esenciales de la medicina interna para un tránsito saludable*

## Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
entrevistas
Fútbol internacional

Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
gastronomía
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024

