



¿QUÉ ES LA INSOLACIÓN?

Introducción

Las temperaturas altas es lo que a veces ha llevado a considerar las posibles consecuencias del calor en el cuerpo. Por este motivo, las autoridades insisten cada año en los peligros del sol en el cuerpo, aunque todavía hay a quienes les cuesta incluso distinguir entre insolación y golpe de calor.

Información puntual

¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE LA INSOLACIÓN?

Para distinguir bien entre insolación y golpe de calor, es importante saber los síntomas que tienen. En el caso de la insolación, los principales síntomas de la insolación son:

- Sudoración abundante.
- Enrojecimiento de la piel.
- Debilidad.
- Mareo sin llegar a una pérdida de conciencia.

En cambio, cuando se trata de un golpe de calor, los síntomas son más graves. "En las formas graves, como el golpe de calor, podría llegar a alterar el estado de conciencia con temperatura corporal elevada de forma persistente que no mejora con antitérmicos, acompañándose de náuseas y vómitos, pudiendo producirse convulsiones por afectación cerebral",

¿Cómo prevenir la insolación?

Teniendo en cuenta que es posible prevenir la insolación, es obvio que deben seguirse una serie de consejos básicos que ayuden precisamente en su prevención antes de que ya sea demasiado tarde.

-La clave está en evitar una exposición excesiva al sol (especialmente en los días en que haya mayor humedad y calor), no realizar actividades físicas al sol que supongan mucho esfuerzo, además de beber mucha agua.

¿Qué hacer ante una insolación?

Los primeros auxilios que se deben brindar a una persona con insolación mientras llega el servicio médico, son:

- Llevar a la persona a un lugar ventilado y con sombra, si es posible con ventilador o aire acondicionado;
- Colocar a las personas acostadas o sentadas;
- Aplicar compresas frías sobre el cuerpo, pero evitando el uso de agua congelada;
- Ofrecer líquido para beber en abundancia, evitando bebidas alcohólicas, café y refrescos tipo coca-cola;
- Vigilar el estado de conciencia de la persona, preguntando su nombre, edad, día actual de la semana, por ejemplo.
- En el caso de que la persona presente vómitos intensos o si pierde la conciencia, debe acostarla del lado izquierdo para evitar que aspire el vómito, así como llamar a una ambulancia o llevarlo al hospital.

Diferencia entre insolación y golpe de calor

El golpe de calor es semejante a la insolación, pero presenta síntomas más graves de temperatura elevada del cuerpo, pudiendo llevar a la muerte.

En el golpe de calor la temperatura del cuerpo sube por arriba de los 40°, causando respiración débil, debiendo acudir al hospital para iniciar el tratamiento lo más rápido posible.

Peligros de la insolación para la salud

La insolación puede tener varios riesgos para la salud, como deshidratación excesiva y alteraciones nerviosas, como convulsiones, daño cerebral y coma.

Los peligros de la insolación existen debido al hecho de que hay una falla en el mecanismo de transpiración, lo cual hace que la temperatura corporal no logre regularse, permaneciendo elevada incluso después de que la persona deja de estar expuesta al sol. Además, debido al aumento rápido de la temperatura del cuerpo, la persona termina perdiendo también agua de forma rápida, vitaminas y sales minerales, que son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo.

Cierre

Siempre que haya sospecha de insolación es muy importante llevar a la persona a un lugar fresco, retirarle el exceso de ropa, ofrecerle agua y, en caso de que los síntomas no mejoren, se debe acudir al servicio de urgencias más cercano para recibir atención médica.

"SI DESEAS UNA BUENA SALUD, PRIMERO DEBES ESTAR DISPUESTO A ELIMINAR LAS RAZONES DE LA ENFERMEDAD."

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas