

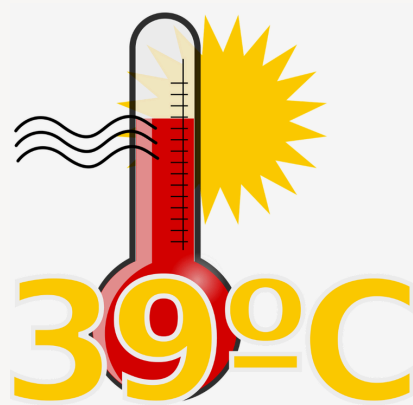
GOLPE DE CALOR

Introducción

El golpe de calor es una condición peligrosa que ocurre cuando el cuerpo no puede regular su temperatura debido a una exposición prolongada al calor y la deshidratación. En un entorno de campamento, es un riesgo real, especialmente durante actividades al aire libre en climas cálidos o húmedos. A continuación, te detallo todo lo relevante sobre este tema.

¿Qué es el golpe de calor?

Es una forma grave de hipertermia, donde la temperatura corporal supera los 39-40 °C y los mecanismos naturales para disipar calor, como el sudor, dejan de funcionar. Sin tratamiento inmediato, puede causar daño a órganos, incluyendo el cerebro, e incluso ser mortal.



Causas en un campamento:

1. Exposición prolongada al sol: Actividades bajo el sol sin protección adecuada.
2. Alta humedad: Reduce la capacidad de evaporar el sudor.
3. Ejercicio intenso: Marchas, deportes o actividades físicas en condiciones de calor.
4. Deshidratación: Falta de consumo de agua y pérdida excesiva de líquidos por sudoración.

Diferencia con la insolación:

Aunque a menudo se confunden, el golpe de calor es más severo. La insolación es una etapa previa, donde el cuerpo aún intenta disipar el calor mediante el sudor. En el golpe de calor, los mecanismos de regulación fallan.

Prevención en campamentos:

1. Hidratación constante: Asegúrate de que todos los participantes beban agua regularmente, incluso si no tienen sed.
2. Ropa adecuada: Usar prendas livianas, claras y transpirables, así como gorros o sombreros.
3. Evitar horarios de calor extremo: Realizar actividades físicas en las primeras horas de la mañana o al atardecer.
4. Protegerse del sol: Usar protector solar y buscar sombra en descansos.
5. Control constante: Supervisar a los participantes, especialmente a niños y adultos mayores, que son más vulnerables.

Conclusión

El golpe de calor es prevenible con medidas simples, pero debe tratarse con rapidez en caso de ocurrir. La clave en los campamentos es la prevención activa y la educación previa de todos los participantes.

Síntomas

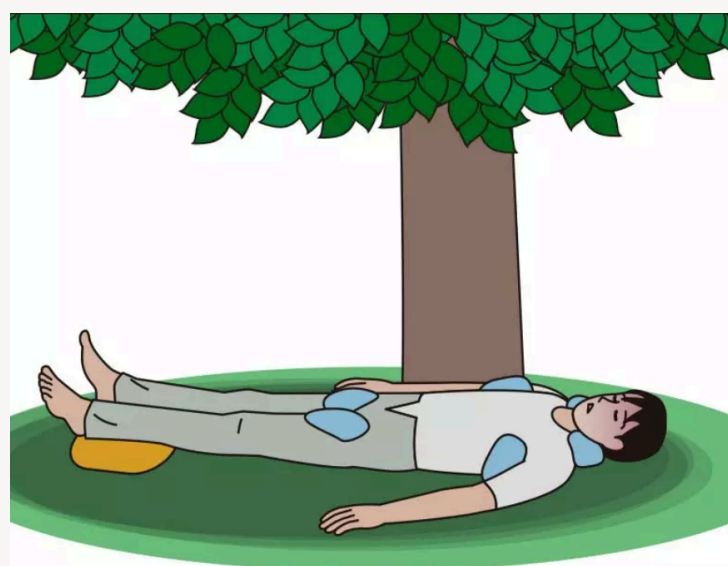
- Temperatura corporal elevada: Mayor 39 °C.
- Piel caliente y seca: Puede estar roja, pero sin sudor (en etapas avanzadas).
- Confusión, mareos o desorientación.
- Dolor de cabeza intenso.
- Náuseas y vómitos.
- Respiración rápida o superficial.
- Pérdida de conciencia: En casos graves.

Qué hacer en caso de golpe de calor:

1. Detener toda actividad: Llevar a la persona a un lugar fresco y sombreado.
2. Bajar la temperatura corporal: Aplicar paños húmedos fríos en axilas, cuello, ingles y muñecas. Ventilar al afectado o usar un ventilador. Si es posible, sumergir al afectado en agua fría (no helada).
3. Hidratación: Si está consciente, ofrecer agua en pequeños sorbos.
4. Llamar a emergencias: El golpe de calor es una emergencia médica; buscar ayuda de inmediato.
5. Monitorear: Vigilar la respiración, el pulso y el nivel de conciencia hasta que llegue asistencia médica.

Botiquín recomendado:

- Termómetro digital.
- Paños húmedos o compresas frías.
- Bebidas con electrolitos o sales de rehidratación oral.
- Sombrilla o lonas para sombra portátil.



Pueden enviar sugerencias y comentarios a actividades.seguras@scouts.org.ar