



El SUC recuerda la importancia de actuar ante los primeros síntomas de una insolación

Las señales más frecuentes son dolor de cabeza, sensación de fatiga, náuseas o vómitos, sed intensa y sudoración, pero en casos graves la piel está seca, caliente y enrojecida y se puede llegar a convulsionar

Con la llegada del verano y episodios de altas temperaturas aumenta el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor como la insolación y el golpe de calor, por lo que el Servicio de Urgencias Canario (SUC), dependiente de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, recuerda la importancia de actuar ante la aparición de los primeros síntomas, que varían en función de la gravedad del cuadro, para evitar situaciones de emergencia que hagan peligrar la vida de las personas.

Una insolación puede manifestarse de varias formas. En los casos de menor gravedad la persona puede presentar dolor de cabeza, cara congestionada, sensación de fatiga, náuseas o vómitos, sed intensa y sudoración abundante, mientras que en los casos graves no existe sudoración, sino que la piel está seca, caliente y enrojecida. Además, hay riesgo de convulsionar, sobre todo, en los niños menores de 3 años, y de provocar alteraciones de conciencia.

Para el SUC, ante la aparición de los primeros síntomas hay que colocar a la persona afectada a la sombra, en un lugar fresco y ventilado. A continuación, se recomienda poner paños húmedos en la frente y flexuras (muñecas, ingles...) y suministrar agua, pero bebiéndola a pequeños sorbos. Asimismo, se debe colocar a la persona en posición de antishock, es decir, tumbado boca arriba con las piernas ligeramente levantadas y la cabeza ladeada.

Sólo en el caso de que exista una alteración de la conciencia, no se debe suministrar ni comida ni agua. En ese caso, cuando los síntomas fueran más graves como tener la piel seca y caliente o presentar convulsiones, hay que alertar urgentemente al teléfono de emergencias 1-1-2 donde los médicos del SUC nos indicarán cómo actuar hasta la llegada de un recurso sanitario, ya que podemos estar ante una emergencia, llegando a ocasionar incluso la muerte, debido a un fallo generalizado de los mecanismos que regulan la temperatura corporal.

No obstante, al igual que ocurre en otras situaciones de emergencias, el SUC hace hincapié en la prevención. Por ello, hay que estar atentos a las alertas por altas temperaturas y seguir las recomendaciones preventivas que establece el Gobierno de Canarias como evitar la exposición al sol en horas de mayor intensidad -de 12:00 a 17:00 horas-, utilizar gorras, ropa fresca, no realizar ejercicio físico intenso bajo el sol o en las horas de más calor y tomar líquidos con frecuencia como el agua.

En este sentido, los grupos más susceptibles de sufrir una insolación o un golpe de calor son los niños y las personas mayores, ya que en estas edades el organismo tiene más dificultad para regular la temperatura del cuerpo. Igualmente, junto a otros factores de riesgo, también puede influir la toma de diferentes fármacos como, por ejemplo, diuréticos y antihistamínicos, o padecer ciertas enfermedades como la diabetes. Por todo ello, se debe extremar las precauciones con estas personas más propensas a sufrir dicha patología, aportándoles líquidos de forma periódica y procurando refrescar la habitación en la que se encuentran.