



DESHIDRATACIÓN Y GOLPE DE CALOR

PDF para descargar,

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

La **deshidratación** aparece cuando el organismo pierde más agua y electrolitos de los que repone. Puede producirse por **calor intenso, sudoración abundante, ejercicio, fiebre, diarrea o vómitos**. Los primeros síntomas suelen ser sed, boca seca, cansancio, cefalea, mareo y disminución o mayor concentración de la orina.

Durante una exposición importante al calor debemos distinguir:

Deshidratación leve: sed, boca seca, cansancio, orina más oscura.

Agotamiento por calor: sudoración intensa, debilidad, mareo, cefalea, náuseas, calambres y sensación de desmayo. Se relaciona con pérdidas importantes de agua y sal.

Golpe de calor: el organismo pierde la capacidad de regular adecuadamente su temperatura. Puede aparecer **confusión, alteración del comportamiento o habla, convulsiones, pérdida de conciencia y temperatura corporal muy elevada**. Es una emergencia médica potencialmente mortal.

Preguntas PharmaCare

- ¿Ha estado expuesto a calor intenso, sol o ejercicio prolongado?
- ¿Cuánto tiempo?
- ¿Ha sudado abundantemente?
- ¿Tiene sed intensa, boca seca o está orinando menos?
- ¿De qué color es la orina?
- ¿Tiene mareo, debilidad, cefalea o náuseas?
- ¿Ha presentado vómitos o diarrea?
- ¿Tiene calambres musculares?
- ¿Está consciente y responde normalmente?
- ¿Existe confusión, comportamiento extraño o somnolencia intensa?
- ¿Tiene enfermedad cardíaca, renal, diabetes u otra enfermedad crónica?
- ¿Es un niño, una persona mayor o está embarazada?

- ¿Qué medicamentos toma?

Debe revisarse especialmente el tratamiento con **diuréticos, algunos antihipertensivos, anticolinérgicos, antihistamínicos sedantes, antipsicóticos, algunos antidepresivos, laxantes y otros medicamentos** que pueden modificar la hidratación, la sudoración o la regulación térmica. No deben suspenderse por iniciativa propia.

Solución nutrifarmacéutica

Hidratación

Ante calor ambiental, la prevención comienza bebiendo **agua regularmente**, antes de llegar a sentir una sed intensa. La OMS recomienda mantener una hidratación frecuente durante los episodios de calor y limitar alcohol y exceso de cafeína.

Cuando existe **sudoración intensa y prolongada**, ejercicio de larga duración o pérdidas digestivas, además del agua puede ser necesario recuperar electrolitos.

No es recomendable beber grandes cantidades de agua rápidamente. Es preferible hacerlo **de forma progresiva y frecuente**.

Alimentos que ayudan a hidratar

Dentro de una alimentación normal pueden utilizarse:

- sandía, melón, naranja, melocotón y otras frutas;
- tomate, pepino, calabacín y otras verduras;
- gazpacho y sopas;
- leche, yogur y otros alimentos con contenido elevado en agua;
- frutas y verduras ricas en potasio;
- alimentación habitual con una cantidad normal de sal en personas sanas.

No recomendar comprimidos de sal de forma rutinaria. Un exceso de sodio puede resultar perjudicial.

En personas con **insuficiencia cardíaca, enfermedad renal o restricción médica de líquidos o sodio**, la cantidad de agua y electrolitos debe individualizarse.

Solución farmacéutica y productos de autocuidado

Producto o medida	¿Qué hace?	Uso	Precauciones
Sales de rehidratación oral	Aportan agua, glucosa y electrolitos en proporciones diseñadas	Útiles especialmente ante pérdidas importantes por	Preparar exactamente con el volumen de agua indicado. No añadir

	para favorecer su absorción intestinal.	diarrea, vómitos o deshidratación leve-moderada.	azúcar, zumos ni otros ingredientes.
Citorsal®	Contiene glucosa y sales de sodio, potasio, calcio y magnesio. La glucosa facilita la absorción intestinal de sodio y agua.	1 sobre en 500 ml de agua. Administrar en cantidades pequeñas y frecuentes.	Indicado en adultos, niños y lactantes. No utilizar en insuficiencia renal según ficha técnica. Desechar la solución a las 24 h.
Sueroral®	Solución de rehidratación con glucosa, sodio, potasio y citrato.	1 sobre en 1 litro de agua potable.	No añadir azúcar. En insuficiencia renal está contraindicado según ficha técnica.
Bebidas con electrolitos	Pueden ayudar a reponer agua y sales tras sudoración intensa y ejercicio prolongado.	Utilizar en situaciones seleccionadas.	No todas tienen composición equivalente a una solución de rehidratación oral; algunas contienen gran cantidad de azúcar.

¿Qué hacer ante agotamiento por calor?

Si la persona está **consciente, orientada y puede beber**:

1. Trasladarla inmediatamente a un lugar fresco o con aire acondicionado.
2. Detener la actividad física.
3. Retirar el exceso de ropa.
4. Refrescar la piel con agua, paños húmedos o una ducha fresca.
5. Ofrecer agua o una bebida de rehidratación en pequeñas cantidades frecuentes.
6. Mantener reposo y vigilar la evolución.

La OMS recomienda descansar en un lugar fresco y utilizar líquidos con electrolitos especialmente cuando existen calambres asociados al calor.

¿Y ante un golpe de calor?

El **golpe de calor no se trata desde la farmacia ni esperando a que la persona “se hidrate”**.

Ante **confusión, alteración de conciencia, convulsiones, comportamiento anormal o temperatura corporal muy elevada**:

LLAMAR AL 112 INMEDIATAMENTE.

Mientras llega la asistencia:

- trasladar a la persona a un lugar fresco;

- retirar ropa innecesaria;
- mojar la piel con agua fresca;
- utilizar paños húmedos, ventilación y, cuando sea posible, frío en cuello, axilas e ingles;
- continuar enfriando al paciente hasta que llegue la asistencia sanitaria.

No administrar líquidos por boca a una persona confusa, muy somnolienta o inconsciente, por riesgo de aspiración.

No administrar paracetamol, ibuprofeno ni ácido acetilsalicílico para bajar la temperatura de un golpe de calor. La hipertermia no se produce por el mismo mecanismo que una fiebre infecciosa y los antitérmicos no solucionan el problema. La OMS desaconseja específicamente paracetamol y aspirina en esta situación.

Apartado pediátrico

Los **bebés y niños pequeños** presentan mayor vulnerabilidad al calor y dependen de los adultos para mantenerse hidratados y protegidos.

- Ofrecer líquidos regularmente según edad.
- Mantener la **lactancia materna** con mayor frecuencia cuando sea necesario.
- Utilizar ropa ligera.
- Evitar ejercicio y exposición directa durante las horas de mayor calor.
- Mantenerlos en lugares frescos y con sombra.
- **Nunca dejar a un niño dentro de un vehículo estacionado, ni siquiera durante pocos minutos.**
- No cubrir completamente el cochecito con una tela seca, porque puede aumentar notablemente la temperatura interior.

En niños con vómitos o diarrea, las soluciones de rehidratación deben administrarse **en pequeñas cantidades y con frecuencia**. Citorsal y Sueroral disponen de pautas pediátricas específicas.

¿Cuándo acudir al médico?

Debe realizarse valoración cuando:

- La persona no consigue beber o retener líquidos.
- Existen vómitos repetidos o diarrea intensa.
- Orina muy poco o prácticamente nada.
- Hay mareo persistente o desmayos.
- Existe debilidad intensa.
- La deshidratación afecta a un bebé, persona mayor o paciente con enfermedad renal o cardíaca.
- Aparece empeoramiento pese a hidratarse y permanecer en un lugar fresco.



- Existen calambres intensos o persistentes.

Atención urgente: posible golpe de calor

112 inmediatamente si aparece:

- confusión o desorientación;
- dificultad para hablar o comportamiento extraño;
- pérdida de conciencia;
- convulsiones;
- temperatura corporal muy elevada;
- deterioro rápido tras exposición al calor.

El golpe de calor puede causar daño cerebral, renal y cardiovascular y puede ser mortal si se retrasa el enfriamiento y la atención sanitaria.

