# Agotamiento y Apoplejía por Calor

**Definición**

El agotamiento es una enfermedad que ocurre cuando alguien es demasiado activo en altas temperaturas. El paro por calor es una enfermedad más severa que ocurre bajo las mismas circunstancias, pero pueden implicar un tratamiento de por vida.

## Causas

Tanto el agotamiento como el paro por calor suceden bajo las siguientes condiciones:

* Un ambiente demasiado cálido
* Gran actividad
* Consumo mínimo de fluidos y de sal

## Factores de Riesgo

Un factor de riesgo es algo que incrementa la posibilidad de contraer una enfermedad o padecimiento.

* Participar en un trabajo o actividad que implica largos periodos en actividades a la intemperie en un clima cálido
* Edad: Personas mayores o muy jóvenes
* Tomar drogas que interfieren con la manera en que su cuerpo maneja el calor, incluyendo:
  + Fenotiazinas
  + Anticolinérgicos
  + Antihistamínicos
  + Bloqueadores Beta
  + Benzodiazepinas
  + Anfetaminas
  + Neurolépticos
  + Antidepresivos tricíclicos
  + Cocaína
  + Alcohol

## Síntomas

Los síntomas de agotamiento por calor pueden incluir:

* Temperatura sobre los 37.8 C (alrededor de 100 F)
* Presión arterial baja
* Pulso acelerado
* Piel húmeda, sudoración
* Calambres musculares y tensión
* Náusea, vómito
* Vértigo o mareos
* Confusión
* Dolores de cabeza

Los síntomas de una apoplejía por calor pueden incluir:

* Temperatura por encima de los 40.5 C (alrededor de 105 F)
* Debilidad, mareo
* Visión borrosa
* Confusión, delirio, desvanecimiento (que puede desencadenar un estado de coma)
* Ataques
* Falta de sudoración
* Piel pálida y seca
* Respiración rápida, pulso acelerado e irregular, presión arterial alta

## Diagnóstico

El doctor le interrogará acerca de sus síntomas e historial médico y realizará una exploración física. Los exámenes pueden incluir:

* Pruebas de sangre
* Electrocardiograma (ECG, EKG por sus siglas en inglés) - un examen que registra la actividad cardiaca midiendo las corrientes eléctricas a través del músculo del corazón

## Tratamiento

El tratamiento para el agotamiento por calor incluye:

* Mover a la persona hacia un área sombreada y fresca
* Proporcionar líquidos adecuados -es mejor dar líquidos que contengan tanto azúcar como sal- Si la persona no es capaz de beber, puede necesitarse de administrar los líquidos por una vía intravenosa.
* Remplazar la pérdida de sales -esto puede realizarse al dar tabletas de salir o disolviendo sal en agua.
* Obligar a la persona a descansar.

El tratamiento para la apoplejía por calor incluye:

* Quitar la ropa.
* Mover a la persona a un área fresca y sombreada
* Enfriar activamente a la persona - la forma más efectiva es el llamado "enfriamiento evaporativo". En éste, la persona es esponjeada con agua fría o aerosol con un vapor refrescante, y se utilizan ventiladores para soplar aire en la persona afectada.
* Administrar fluidos intravenosos
* Medicinas - las medicinas pueden ser necesarias si la persona tiene apoplejías o tiembla sin control.
* Monitoreo cuidadoso - las personas que tienen un paro por incremento de calor necesitan regular y monitorear cuidadosamente la temperatura del cuerpo, corazón, presión arterial y respiración. Los exámenes de sangre se repetirán en intervalos regulares para monitorear cómo están respondiendo los órganos del cuerpo al shock del paro por calor.

## Prevención

Para ayudar a prevenir el agotamiento y paro por calor:

* Evite exponerse de manera prolongada a altas temperaturas.
* Si usted tiene que trabajar o ejercitarse bajo condiciones calurosas, beba muchos líquidos (preferentemente bebidas deportivas, las cuales contienen tanto azúcar como sal), y tome descansos en la sombra frecuentemente.
* Si usted padece algún factor de riesgo para el agotamiento o paro por calor, sea muy cuidadoso con las actividades que realiza en climas cálidos. Tome descansos regulares y bebe muchos líquidos.